

# نھینیہکانی ھیزی کہسیتی!

حەوت نھینی زۆر تایبەت بۆ بونیادنانی ھیزی کہسیتی .

نوسەر و وتار بیژی دیهانی  
دکتۆر ئیبراھیم فەقی

وەرگیرانی: گەرمیان محمد

نوی



بلاوکراره‌ی خانه‌ی چاپ و بلاوکردنه‌وه‌ی چوارچرا

زنجیره‌ی ۱۰۰

ناویشان / سلیمانی - سهره‌تای شه‌قامی مه‌وله‌وی - بهرام‌به‌ر پالاس

موبایل ناسیا ۰۷۷۰۱۵۷۵۰۶۷ - سانا ۰۷۵۰۱۱۲۸۲۸۸

[chrachra85@yahoo.com](mailto:chrachra85@yahoo.com) Email:

[http://www.facebook.com/chwarchra.chapxanai?ref=tn\\_tnmn](http://www.facebook.com/chwarchra.chapxanai?ref=tn_tnmn)

<http://www.facebook.com/KtebxanaiChwarchera?ref=hl>



نەينىيەكانى ھىزى كەسىتى

د. ئىبراھىم فەقى  
نوسەر و وانەبىزى جىھانى

## نەينىيەكانى ھىزى كەسىتى

ھەت نەينى زۆرتايىبەت بۇ بونىات نانى ھىزى كەسىتت

7 Secrets of Personal  
POWER

بەكوردى كردنى : گەرميان محمد احمد

ناوی پهړتووک: نهنییه کانی هیژی که سیتی

بابه ت: د پروتئاسی

نوسه ر: د. ئیبرهیم فقهی

به کوردی کار: گهرمیان محمد احمد

پیت لیدان: گهرمیان محمد

پازاندنه وهی ناووه: گهرمیان محمد

به رگ: فزیل که ولؤسی

شوینی چاپ: چاپخانه ی چوارچرا

ژماره ی دانه: ۱۰۰۰

سالی چاپ: ۲۰۱۳

نوبه تی چاپ: یه که م

له به ریوه به راهیتی گشتی کتیبخانه گشتیه کان ژماره ی (۱۹۳۳) سالی

(۲۰۱۳) ی پیدراوه.



لەقولايى ھەناوى ھەركەسىڭدا...  
ھىزىكى شاراۋە لەبووندايە...  
ھىزىكە خۇيشى لىي رادەمىنى...  
ھىزىك پىشتىر بەخەۋىش برۋاي نەكردوۋە خاۋەنى يىت..  
ھىزىك كە توانادارە بۇ ۋەرچەرخانى ژيانى؛  
كەر بەئاڭاى بىنئىتەۋە ۋ بىكات بەكردار...

## پېشەكى

تۆ بەھىزى تىرى لەۋەى بىرى لى دەكەيتەۋە!!

تۆ بەھىزى... تۆ زۆر لەۋە بەھىزى تىرى كە بىرى لى دەكەيتەۋە... گەر بەم چەمكە قايىل بوۋىت و ئاكار و رەوتارەكانت لەسەر پونىياتنا، ئەۋا دۇنيا بە لەۋەى كە زۆر لە دۇخى پېشتىرت دۇخۇشتىر دەبىت، تۈۋانادارىش دەبىت بۇ ئەنجامدانى كارگەلىك شىمانەى بوۋنى تۈۋاناي ئەنجامدانىت نەكردۈۋە... دەتۈۋانى چىت بوۋىت ئەنجامى بەدى؛ ھەر شىتېك لەژىيانتدا.

(بەقۇلايى لە ھەناۋتەۋە ھىزىكى زىپىن ھەيە چاۋەپروانتە؛ بۇئەۋەى بىدۇزىتەۋە و دەكارى بخەى. رېك بەھاۋشىۋەى چىرۋكى زىپەكەى بودا).

## لەھەناۋماندا زىپە ھەيە !!

سەدان سال بەر لە ئىستا زىۋار يان رەبەنە سىياموئىيەكان گۈيىبىستى ھاۋتى ھىزىشى بۇرمايىيەكان بوۋن بۇسەر چىن و تايلاند، ئەۋ كاتەى لەم ھەۋالە دۇنيا بوۋنەۋە، رەبەنە سىياموئىيەكان ھەستىن بە پروپۇشكردنى پەيكەرە زىپىنەكەيان بە چەندىن چىنە قور؛ ئەمەش بۇ دوورخستىنەۋەى بوۋ لە چاۋى داگىركاران، مەخابىن بۇرمايىيەكان ھەستىن بە سەربىرىنى ھەموو رەبەنە سىياموئىيەكان و داگىركردنى ناۋچەكەيان، رەبەنەكانىش نەيىنى ئەۋ پەيكەرە زىپىنەيان لەگەل خۇيان بىردە گۈرۈۋە... لە پۇژىكى سالى ۱۹۵۷ د، رەبەنە بۇرمايىيەكان لە پەرەستگەيەكدا ھەستىن بە گۈاستىنەۋەى بودا بە قور پروپۇشكراۋەكەيان بۇ جىگەيەكى تر... ئەمەش بۇ ئەۋەبوو كە ئەم شۈيىنە چۆلبەكەن؛ چۈن ھكۈمىت بىريارى دابوو كە ئەم پەرەستگەيە پروخىنىت؛ چۈن دەكەۋىتەبەر پىگەيەكى خىراى تازە دروستكراۋ، بەلام ئەۋ كاتەى كە بە كرىنەكە ھەۋلى گۈاستىنەۋەى ئەم پەيكەرەياندا قلىش و درزى زۆرى تىكەۋت، بارانىش بە



خيرايى داده باري، بويه گه وره ٻه به نه بودييه كانى بهر پرس له گواستنه وهى  
 ٺهه په يڪه ره برى باري گه پانه وهى ٺهه په يڪه رهى بو جيگه كهى خويدا؛ تا ٺهه  
 كاتهى بارانه كه خوش دهكات و ٺهه ميس وشك دهبيته وه، پاش دانانه وهى له  
 جيگه كهى خوى، شهو په بهنى گه وره به لاييتي كه وه هاته وه سهر داني په يڪه ره كه،  
 ديتى كاتيڪ پووناكى لايته كه له په يڪه ره كه ديدات له درزيكه وه برى سكه و  
 بريقهى لى په رچ دهبيته وه، بويه لي ره وه بوى دياركهوت كه ٺهه چهند چينه قوره  
 شتيكى گرنگ و به نرخی شار دوت وه، بويه پويشت و قازمه و بيل و چه كوشتيكى  
 هيئا و برى باري لابر دنى ٺهه چهند چينه قورهى دا!! پاشى چهند كاتر مي ريڪ له  
 هه لكو لينى په يڪه ره كه و تيگشكان دنى ٺهه چينه قورانه په به نه كه خوى له پيش  
 پروخساريكى زيڙيتى بودا دا بينييه وه، ٺهه په يڪه رهى بودا بوو كه ديسان  
 سه ده بوو نهئييه كه شى ون ببوو؛ قوردايپوشى بوو، تا وه كو كاتى خوى نه هات  
 هيچ كهس نه يتوانى نهيني ٺهه په يڪه ره زيڙيته بدوڙيته وه..

### پوخته

به قولايى ٺاوه و خودت ٺا شنا به.. لي ره دا زه به لاييكي زيڙين به ٺا فريندراوى  
 شار در او ته وه..

له بيرت بيت: بوداي زيڙين له تو و من و هه موو مروقيكى تر ده چيت..  
 له قولايى هه نا وماندا زه به لاييكي زيڙين له بوندايه، چا وه پروانى به ٺا گا هيئا نه وه  
 و ته نينه وهيه؛ له ريگهى فرمانه كانمانه وه، به لام زورينهى خه لك به بى بوونى هيچ  
 بيروكه يهك - له باره ٺهه هيڙه راسته قينه يهى كه خاوه نين - ٺيان به ري ده كه ن..  
 ٺهه مروقانه به كه متر له توانا و ليها تو وييه كانيان ده ٺين.. له و دش خراپتر ٺهه وهيه  
 كه پروايان وه هايه خويان شكست خوار دوون و له ٺياندا هيچ گرنگييه كيان نيه!  
 ته نانهت ٺهه مروقه لاوازان به پروايان وه هايه كه سهر كه و تن و شكست دوو كار و  
 ٺهه نجامدراوى به دهر له تواناي ٺهه مان. ٺهه مان پروايان وه هايه كه ٺيانيان به كه لك



نايات و بۈرۈتە نازارنىكى ئاۋىتەيى و ناتوانن ھىچ شىتېك بۇ گۆرۈندى  
ئەنجامىدەن.

نۇستاش رەنگە بلىيت: ... (بەلام خۇتۇ من ناناسىت، تۇ بەو كىشانەى منەو  
نانالىنى كەمن بەدەستىيەو دەنالىتم، تۇ نازانى من چۇن پەرۈردەكرام، تۇ  
شىتېكى زۇر لەبارەى ژىنگەكەمەو نازانىت...)، بەلى، دەتوانى ئەمە بلىي، بەلام  
بزانە: بۇ يىپەختى و چارەپرەشى ئەم چەشنە دەستەواژە و دەرپرېنانە تاوەكو  
زىاوبن ئەوئەندەش ئەو چىنەقۇرەنە زىادەبن كە ھەناۋى زىپرېنقىان داپۇشىو.

(رەرە با بىرۈكەيەكت لەبارەى ھىزى زىپرېنەو پى ئاشناىكەم) دووچاوت ھەيە  
كە توانادارن بۇ جىاكرەنەو دە مليۇن رەنگ لەيەك كاتد. ئەو كاتەى ئىدوين  
لاند ئامىرى وئەگرتنى داھىنەرانەى پولارويدى پىشخست، تواناكەى زۇر  
دىارى كراۋبوو، سەربارى ئەو دەى بۇخۇى داھىنانىكى گەورەى شۇرش ئاسابو  
لە جەھانى تەكنەلۇزىادا؛ بۇئەو دەى بتوانى يەك رەنگ جىابىكەتەو پىۋىستى بەيەك  
كاترۇمىرۋو، بەلام چاۋى تۇ دەتوانىت لەمەمان ساتدا ۱۰ مليۇن رەنگ لەيەكتر  
جودا بىكەتەو.

تۇرۇزانە ۱۷۰۰۰ جار چاۋت دەكەيتەو و دايدەخەى، ئەمەش بۇ پاراستنى  
چاۋە لە وشك نەبوئەو و دواترىش ھىشتنەو دەيەتى بە شىدارىيى و بەم  
ھۈيەوئەش بىننىت بە پرونى دەمىنىتەو. رۇزانە ۱۰۰،۰۰۰ جار دلت لىي دەدات  
لەبۇ پالنانى ۶۰۰۰ كوار (چوارىەكى گالۇنىك) لە خوین بۇ نىو ئەندامەكانى لەش.  
گەر ئەو مولولە خوینیانەى كە خوین دەگوازنەو بەرىكى پىكەوئەیان  
بىبەستىتەو دەبىنى مولولەيەكت دەست دەكەوئەكە درىژىەكەى ۶۰،۰۰۰  
مىلە.

گەر ھەموو ماسولەكانت پىكەوئە بىبەستىتەو و بەيەك ئاراستەدا بېرۋى  
دەتوانى ۲۵ تەن شت رابكىشى.

ئىرىل ئەنگل لە كىتېي: "سەرکردايەتى گۆرەپان" دا دەبىژىت: (ئەو وزەيەى  
لە لەشتدایە، گەر بتوانىت بگەيەنرىتە شارىك، ئەو دەتوانى بۇمارەى يەك



ھەفتە وزەى تەواو و پىۋىستى ئەو شارە داين بگەى)، ھەموو ئەم شتانه بە ئوتوماتىكى لىت پروودەدەن، تەنانت تۆ ناچارى بىرلىكردنە وشىيان نابىت. ھەموو ئەمانە و زۆرى تىرىش، لەرىگەى ئامپارزىكى زۆر بچووكى لەشەو پروودەدات كە ناوى (مىشك)ە.

دكتور ئىرىك چۆلدەر - مامۇستا لەبەشى بىھۆشكردن لە زانكۆى واشەنگتون - دەلىت: (مىشك خاوەنى پتر لە ۱۰۰ مىليار خانەى دەمارىيە. گەر تۆ ئەم خانانە بخەيتەسەر ھىلىكى راست و بەيەكگەيەنەر ئەوا درىژى ئەم ھىلە دەگاتە ۱۰۰ كىل، گەر بىشتەوئىت ئەم خانانە دانەبەدانە بژمىرى و بۆژماردنى ھەر خانەيەكىش يەك چركە دانىي ئەوا ۳۱۷۱ سالت پىۋىستە بۆژماردنى ۱۰۰ مىليار خانەى مىشك... مىشك تواناي وەرگرتنى ۲ مىليۇن زانىارى لەيەك چركەدا ھەيە و دەشتوانىت ۶۰،۰۰۰ بىرۆكە لە پۆژىكدا وەرگرت. ھەريەكە لەم بىرۆكانەش خىرايىيان زۆر زىادترە لە خىرايى تىشك كە ۱۸۰،۰۰۰ مىلە لە چركەيەكدا).

بۆيە كاتىك يەككە ئىزىت: (ناتوانم)، دەلىم: (بەراستى تۆ ناتەوئىت، بەلام دەتوانى)، بەلى، تۆ زۆر بەھىزى..

ھەموو پۆژىك ئىمە شتى نوئ دەدۇزىنەو و ياد دەگرىن؛ لەبارەى ھىزى وزە و توانامانەو. من بە بىگومانىيەو دەيلىم: ھەريەكە لەئىمە خاوەنى ھىزىكە كە تواناي ئەوەى پىدەبەخشىت بەوھىت كە دەيەوئىت بىيىت و ئەوەى پىي خوشە لەژياندا ئەنجامى بدات دەتوانىت لەرىگەيەو بەئەنجامى بگەيەنىت، ئەمەش لەو كاتانەدا دەيىت كە تۆز و خۆلى سەر زەبەلاخە زىرىنە شاراوەكەى ھەناومان لا بەرىن.

ئىستاكەش با لەتۇپىرسەم:

كاتى ئەو نەھاتوۋە كە توانايىيە راستەقىيەكانت بەوپەرى لىھاتوۋىيەۋە

دەكاربەرى؟

كاتى ئەو نەھاتوۋە بەو كەسەبىت كە دەتەۋىت بىيىت؟

كاتى ۋەدەرنانى سۆزى نەرىنىت نەھاتوۋە، بۇ جىگرتەۋەى بە ھەستكردن ۋە

بەختەۋەرى راستەقىيە؟

كاتى ئەو نەھاتوۋە لە ژيانى خۇت و ئەۋانەشى خۇشت دەۋىن كە گۇرانيك

بەدى بىنىت؟

كاتى ئەو نەھاتوۋە بلىي: (سوپاس بۇ خوا بۇ ئەو ھەموو نازونىعمەتەى پىيى

داۋم، خوايەگيان بەلىنى ئەۋەت پى دەدەم كە ئەم ناز و پىت و فەرى و

نىعمەتانەت بەو پەرى توانايى و ھىزى پىبەخشاۋمەۋە دەكاربەرم).

بىرات ۋەھانىيە كاتى خۇيەتى؟

تۇش ۋەرە نىۋ ئەم گەشتە خۇشەۋە، ئەو گەشتەى كە ئاراستە ۋ پەرۋگەى

ژيانى خۇم و ھەزارانى تىرى گويىگىرى بىرۋكەكانمى گۇپىۋە، گەشتىك بۇ

دۇزىنەۋەى زەبەلاحە زىپىنەكە، گەشتى دۇزىنەۋەى نەينىيەكانى ھىزى

خوددى Secrets of Personal Power



نهنی یه که م

هیزی په پییبردن (دهر ککردن)

(خۆت بناسه)

(KNOW YOURSELF)

سوکرات Socrates

## نهښېنه په کهم

### (دهر ککردن) - په پېښردن

#### THE POWER OF AWARENESS

که نهچیک ویستی فیزی هونهری شمشیر بازی بیټ، بویه هه لگرایه سهر یه کیک له و شاخانه ی چین؛ که ماموستایه کی کارامه ی نهم بواره ی له سهر ده ژیاو پیشتر خانه نشین بیوو، بویه له و جیگه یه دا نیشتته جی بیوو بویه وه ی نه ختیک بجه سیته وه و هرچی ته مهنی ماوه له و سهر لوتکه ی شاخه به سهری به ریت... پاش گفتوگو یه کی ماوه دریز، ماموستاکه قایلی وانه وتنه وه به که نهجه که بوو، هر له سهر تاوه ماموستاکه داوای له که نهجه که کرد ده ستیکات به پارچه پارچه تهخته وشکه کان و ریککردنه وه ی زهوی باخچه که ی و پاکژکردنه وه ی ماله که ی و هینانی ئاو له بیر و نه انجامدانی هه موو شتیکی تایبته به کاروباری مال و ژیان. پوژگار تیپه پری و که نهجه که ش بیزار بوو؛ له نه انجامدانی کاروباری ناو مال بویه و پیاوه پیره ی که هیچی فیر ناکات. پوژیک له ماموستاکه ی نزیک که وتنه وه و هوکاري هانتی خوی بو دوویات کرده وه، ماموستاکه گوئی له سکالای که نهجه که گرت و دواتر داوای لیکرد پروات هه مان کاره کانی نه تمام بداته وه.

پوژیک که که نهجه که خه ریکی لینانی برنج بوو، پیره پیاوی ماموستا له پشتیبه وه دیار که وت و به شمشیریکی تهخته یی پیایدا کیشا، دواتر به بی هیچ ترپه کردنیک خوی حه شاردا.

زوری پی نهچوو ماموستاکه دیسانه وه له پشتته وه هیرشی کرده وه سهر که نهجه که، که نه میش زور بیزار بوو؛ به گسکدانه وه سهر قال بوو... کات تیپه پری و ورده ورده که نهجه دهیزانی لهچی کاتیکیدا نه گهری زوره ماموستاکه ی له پشتته وه هیرشی بکاته سهر، نه و جا که نهجه که ههستی به جولای ماموستاکه ی ده کرد و دهیزانی له کوپوه هیرشی بو دینی و دهیتوانی له هر گوشه یه که وه که هیرشی ده کاته سهر رایبوه ستینی.



گهجهه ٻڙي ديار ڪهوت شتي ڪي گرنڱ فير ٻووه، ههستي به ٺاره زووي  
گرگرتو ده ڪرد بڙ ٻره و دان به فير ٻوون، له گزهنگي پوڙي ڪدا، نه و کاتهي  
مامو ستاڪه سهرقائي ٺاماده ڪردني ڙمه سهوزمه نييه ڪ بوو، گهجهه ڪوته ڪي ڪي  
نهستوري هه لگرت و ويستي نهو ڪارهي مامو ستاڪه ي پيشتر به سهر ي هيناوه  
به سهر ي خوي بيني ته وه، به لام زوري پي سهير ٻوو کاتي بيني ڪه مامو ستاڪه ي  
زور به توندي بهر په رچي دايه وه و بهر له وه ي ٺهه له پشته وه هير شي بکاته سهر  
نهو دهستي خوي لهه وه شاندا!! مامو ستاڪه سهرقاي مهجهه له ڪه ي وه ڪو قه لغان  
به ڪارهينا و به هوي وه تواني خوي له هير شه له ناڪا وه ڪه ي گهجهه ڪه بپاريزي و  
بهر په رچيشي بداته وه.

گهجهه ڪه به پڙه وه له پيشي مامو ستاڪه يدا دانهوي و ليي پرسى: (گه ورمه،  
دهتواني دانايي و پهندي پشت ٺهه وانه يهه پي بليي؟)، مامو ستاڪه ش وه لامي  
دايه: (دهر ڪردن.. زانين).

### ٺهه ٺهه ماناي چيهه؟

نه و کاتهي داوام لي ڪرد ي ڪاري ناو مالهم بڙ ٺهه ٺهه مبدهي، بڙه وه ٻوو ڪه بزاني  
شتي ڪه هيه و پيو يستي به گورپينه، نه و کاتهي له ناڪا و به شمشير ته خته ييه ڪه  
هير شم ده ڪرد يته سهر، بڙه وه ٻوو ههست به ڪه ساني هير شيهري پشته وه ي خوت  
بڪه ي، توش له مهه دا به باشي فير ٻووي، دهتواني به ٺاساني شويني هير ش  
هيناني من بوسهر تو ديار ي بڪه ي و ته نانهت بشم وهستي. ٺهه وهنده ههست و  
دهر ڪردنت به دهو رو پشتت به هير ٻوو ڪه ٺهه دهر ڪهت بڙ ٺازايه تي و بويري  
گورا.. ٺهه ٺازايه تيهه شت بوخوت توانيت بيگوريت بڙ تواناي هير شبردن بوسهر  
من، تيبيني ٺهه وهشت ڪرد ڪه چوڻ به گورجي توانيم بهر په رچي هير شه ڪانت  
بدمه وه، ٺهه وهتا ئي ستاش ٺهه ي گههچ تو نهيني ٺهه مامو ستا مهزنه فير ٻوويت:  
هيڙي دهر ڪردن.

توش دهتواني به هوش و ههستياري به له شتانه ي له دهو روبه رت ٻوو دهندن،  
دهتواني ٺاراسته ڪاٺي ڙيانته به هوشيار ييه وه ديار ي بڪه ي.. ٺهه ڪاتانه ي



## نەيىيەكانى ھىزى كەسىپى

بەھۇش و دەرک پىگىردور دەپىت بە خالەكانى ھىز و لاوازىت دەتوانى ھەمور  
چاكىسارنىيەكى پىيويست ئەنجامبەدى ؛ بۇ ئەۋەدى بەخۇشتىن و باشتىن ژيانەۋە  
بىزىت.

### نەيىنى يەكەم

ھەست و دەرکىردنت بەو شوينەى تىيدا ۋەستاۋى يەكەمىن ھەنگاۋى نراۋى  
تۈيە بەرەو بەدەيىنانى ئامانجەكەت. ۋەك ئىبراھىم لىنكۆلن دەپىژىت: ( گەر  
ئىمە لەسەرەتاۋە شوينى خۇمان لەژياندا بزانىن، ئەۋا دەتوانىن پىياري  
ئەۋەبەدىن چى دەكەين و چۆن پەفتار دەكەين ).

ئىستاش بالىت پىرسەم: تۆكام پىگەت لە ژيانى خۆت داگىرکردوۋە؟ بارودۇخى  
تەندروستىت چۆنە؟ بارى لەشت چۆنە؟ شىۋەى پەيوەندىيەكانت؟ بەرئەنجامى  
كارەكانت چۆنە؟ توانايى و لىھاتويىيەكان ۋەكو ئەۋەدى دەتەۋىت بەكارى  
دەھىنى؟ وزە و لىھاتويىيەكانت ۋەكو پىيويست دەكار دەبەيت؟ لەچى دەترسى  
و بەچى خەمباردەبى؟ تۆدەتوانى يىرۆكەى نوۋ ۋەربگىرى بۇ بەدەيىنانى  
گۆرەنكارى؟ پەيوەندى تۆ و خواۋەند چۆنە؟ نويزەكانى رۆژانەت ئەنجام دەدەى؟  
دوايىن جار كەيبوۋە كە سوپاسى خودات كردوۋە لەبەرەمبەر ئەۋ ناز و فەريانەى  
پىي داۋى؟ دوايىن جار كە يارمەتى كەسىكت داۋە كەيبوۋە؟ ئايا بەراستى تۆ  
دەخۇشى؟

ھەموومان دەزانىن... ۋەلامدانەۋەى ئەۋ پىرسىارانە پىيويستى بە بويرىيەكى  
زۆرەيە، ھەرۋەھا پىوۋبەرۋو بوۋنەۋەى راستىيە بەھۇشىيەكانمان لەشىۋەى: ئىمە  
چىن، بەچى دەيىن، لەكۆى ۋەستاۋىن؟ بە خاللىكى راگواستىنى تەۋاۋ دادەنرىت  
بە ئاراستەى بىرکردنەۋەى تەندروست و كردنەۋەى دەرکەكان لەبۇگەيشتن و  
بۇچوۋنە نىۋ ئەۋ پىگە و دۇخەى دەمانەۋى و ئامانجەمانە.  
چىركەيەك بوۋەستە!!

ئىستاش با پىكەۋە دورقەر لەمە بەرەو دوۋلقى سەرەكى دەرکىردن بىرۋىن:



## لقى يەكەم: دەر كىردنى ھەناوى

دەر كىردنى ھەناوى ئەو ھەيە ھۆشيارىيەت بەر شتەنەي لە ھەناوتدا پروودەدەن: بىرۆكەكانت، بىرورپا و بۆچوون و سۆز و بەھاكانت، ئەو شتەنەي بۆ تورەبوونت دەورورژىن، ئەوانەي ھەستى خۆشەويستت بۆ چى دەكەن و ئارەزوو و پىيوستىيەكانت بۆ دەكەنە ھەست.

ئەو كاتەي ھەستى ھەناويت بەھىز دەيىت، ماناي وەھايە كە تۆ بە تەواوتى ھۆشيارى لەبەرەمبەر جۆرى ئەو پىرسىيارانەي پۇژانە لەخۆتى دەكەيت، لەگەل ئەو پىگايانەي كە زانىيارىيەكانى تىدا گشتگىر يان كورتەر دەكەيت. ئەو كاتەي بە راستى بەھۆش دەيىت؛ لەھەمبەر ئەو شتەي لە ھەناوتدا پروودەدات و دەست بە گۇرپان دەكەيت، لەو كاتەدا بەتوانا دەيىت بۆ ژيان بە باشتەر لەو ھەي پىشيبىيەت كىردووە و بە ئەندىشەتدا ھاتووە.

خۆتە..

دەقىدەفيسكوۆ دەليىت:

"ئەر كەسانەي دەليىن كە ناتوانن خۆيانىن ھەمىشە كەسيك بە لەمپەرى گەشتنىيان بەخوديان دادەنن."

چۆن دەگونجىت ئەمە راستى يىت؟ چۆن دەتوانى ھەركەسيك يىت جگە لە خۆت؟

لەكاتى بوونى ھەر مەترسىيەك لەسەر ژيان و سەكىشيبىيەكانتدا پەنگە لەخودت بكەوى و ئەو جا بيشكەويەتە ژىر سەرپەرەشتى و چاودىرى ھەركەسيكەو كە دەتپارىزىت. بۆ چارە پەشى، ئەو كەسەي تۆ دەپارىزىت چاوەروانى ئەو دەكات بەو شىو ھەيە پەفتارىكەي كە ئەو دەيەويىت، واتە بەو شىو ھەي كە تۆ بىيىتە شوينكەوتەي ئەو. گەر دەترسىت خۆت يىت، كەواتە دەشيبىت لەبىرۆكەي گىرنگىدان بە خۆت بترسىت، يان دەست بەكلاو ھەي خۆتەو بەگرە و يەقى شتىكت نەيىت كە پەيوەندى كەمى بەتووە ھەيە.

گەر دەترسى خوت بىت، كەراتە دەبىت لەۋەش بىترسىت كە تورەبىت، تۇ  
 ھەست بەۋە دەكەيت كە دەبىت خەمەكانت لە ھەناۋە قوت بدەيتەۋە، ئەگىنا ئەر  
 كەسە تورە دەكەيت كە ژيانى خوتت پى سپاردوۋە بۇ مانەۋە لە ژيان، ياخود  
 بەلايەنى كەمەۋە بە دەربىرى ھەناۋت شتىكت لە كىس دەچىت.

خوت دەربىرە



چى بەباش دەزانى بۇ  
 بەرژەۋەندى خوت ئەۋە  
 ئەنجام بەدە.



ژيانست بدۇزەرەۋە و  
 بەشىۋازى خوت بىرى،  
 گەر ئەتۋانى ھەنگاۋ  
 بەرەۋە بەدەيەننى  
 بەرژەۋەندى بالاي  
 خوت بىنى، ناتۋانى  
 ھەنگاۋ بۇبەدەيەننى  
 بەرژەۋەندى —  
 كەسىپكى دىگە يىنى.

من خۇم

من تەنھا خۇم

من بىگومانم لەۋەى كە خۇم بەسە



## لەقى دووھەم: دەرکەردنى دەرەكى

دەرکەردنى دەرەكى ئەوھىيە ھەست بە دەورپشتت بکەيت، لەم دۆخەدا خەلکى دەبينى و دەزانى چۆن ھەست دەکەن و چۆن دەرك بە پىويستىيەکانيان دەکەن، چۆن دەزانن چىيان دەوى و ئارەزوو و ھەزويستيان چىيە؟ تۆش ھەست بە ھەلاتنى خۆر و ئاوابوونى دەکەيت، پەنگەكانى ئاسمان لەيەكدى جودا دەکەيتەو، جوانى پەپولە ھەست پىدەکەيت و بۆنى گولە باخيش دەئەزموى، ھەست بە پىکەنينى مەداللىكى بچکولانەش دەکەيت.

دەرکەردنى دەرەکيت وەھات رادىنى کە بزانی لە ژياندا ھىچ شتىک جىگىرنىيە و بەجىگىرى نامىنیتەو، شەو دواى پوژ و پویش دواى شەو دىت، پووناكى پوژ بە تاريکايى شەو کوٹايى دىت، وەرەکان دەگورین، کەشيش لە گورانى بەردەوامدايە، تۆ پىشبینى پرودانى ئاريشەدەکەى، خۆت بۆ پروبەروونەو کىشە ئەگەرييەکان ئامادە دەکەيت، دەزانى مگىزى کەسانى ترلە وەرچەرخانىكى بەردەوامدايە، تەواو وەکو ھەر شتىكى تر، تۆ تواناي رەفتارکردن لەگەل ھەموو ئەم دۆخ و بارە جياوازانەدا پەيدا دەکەيت و لەم ھەموو شتە جوراو چەشنا ھەستەگەى.

دەتوانى وەھا شىمانە بۆ ژيانت بکەى کە تۆ بەرھەمى دەرکەردنى

ھەناوى و دەرەکيت دەچنیتەو؟

ھەستکردن يان دەرکەردنى دەرەكى واتاي ئەوھىيە کە پىويستە بەئاگا و بزانبىت بۆھەر وشەيەك دەرى دەپرى و ھەرکاريک ئەنجامى دەدەى. ھەستکردنى دەرەكى ئەوھىيە جياوازييەك لە نيوان ژيانى خۆت ئەوانى تردا ببينى و بئافرىنى. ئىستاش باوەکو ئەو دوو ھىزەت پى بناسىنم کە دوو پالئەرى سەرەكىن بۆگشت مروقان ؛ لەبۆ ھەلسوراندنى رەفتار و کردارەکان...



## ئازار و چىژە :

ئىمە ۋەكو مروۋ ئازار و چىژ دوو ھىژە پالئەرى سەرەكىمانن، ئەم دوو ھىژە ئاراستەكارى رەفتار و كردارەكانمانن. ئىمەى مروۋ ھەموو شتېك دەكەين بۇ دەريازبوون لە ئازار، لەولاشەو ۋەوپەرى ھەزمان لە دەستكەوتنى چىژە لە ژيانماندا.

ئەو ھاوپىيەم كە خۇى دابوۋە دەستى ئازار و چىژەو... جگەرە دەكىشى!!  
نمونه يەكت بۇ دەخەمە بەردەست:

ھاوپىيەكم ھەبوو ئالودەى جگەرە كىشان بوو، پوژى سى پاكەت جگەرەى دەكىشا، پوژىكيان بۇ سەردانى پویشتمە نوسینگەكەى، دىتم جگەرە بەدوای جگەرە دەكىشى، بۆيە لىم پرسى:

- دەزانی پوژانە چەند جگەرە دەكىشى؟

- بەلى دەزانم، ئاگاشم لىيە كە بۇ تەندروسىتىم خراپە، توشى شىرپەنجەشم دەكات؟

- لىم پرسى: ھەرگىز بىرت لەو ۋە نەكردوۋتەو پوژىك دەست لە جگەرەكىشان ھەلبىگريت؟

- گوتى: چەندىن جار بىرم لىكردوۋتەو، بە راستى بە ئازار بوو، بۆيە نەم توانى دەستى لى ھەلبىگرم، من چىژى زور لە جگەرە ۋەردەگرم!! جگەرە ھاوپى مىچكەكەمە... جگەرە يارمەتىم دەدات بۇ ئەو ۋەى لەگەل ژياندا بە ئاسانى خۇم بگونجىتم، خوشم لە گوشارەكان پزگارىكەم.

- بەردەوامبە لەسەر جگەرەكىشان، دەبىنى چۆن بۇ ھەتا ھەتايە لە خەم و ناسورى ژيانت پزگارت دەكات.

ئەم ھاوپىيەم دەيزانى كە جگەرە دەبىتەھۆى كوشتنى، بەلام لەبەرئەو ۋەى چىژ و ئازارېش لە ۋازھىنان لە جگەرەدا دەبىتت بۆيە برىارى داو ۋە بەردەوامبىت لەسەر كىشانی، ئەم كەسە خۇى تەسمىلى چىژ و ئازارەكان كردبوو، ئەم دوو



ھىزە بەشىۋەى نەرىتى كارىان كىرەبۈۋىيە سەرى

### ئە گىرەنەۋەيەكى تىردا..

ۋىستىم فىرى زمانى ئىسپانى بىم، بۇيە لە خولىكى فىر بوۋنى ئىسپانىدا خۇم  
ناۋنوس كىرد و سىۋانە پۇيشتىم و ئامادە بووم، بەلام نەمتۋانى دەست  
ھەلنەگىرم، دەزانى بۇچى؟ چونكى مەن لەسەرەتاۋە تىشكىم خىستىۋە سەر  
چىزىينىن لە قىسە كىردن بە ئىسپانى و بەپشت بەست بەم زمانە دەمتۋانى پوو لە  
ئەمەرىكاي باشور بىكەم و لەۋىدا وانەكانم بە خەلكى بلىمەۋە، بەزمانى خەلكەكە  
پالئەرى مەن چىزىينىن بوو، پاش ئامادەبوۋنم لە دوو وانەدا، بۇم دىار كەۋت  
پىۋىستە بە ئىسپانى بىخوینمەۋە و بىنوسم، بەلكو دەۋو سەرلەنۋى رىكخىستىنەۋە  
بۇ كاتەكانم بىكەم، لىرەۋە ھەستىم بە ئازار كىرد، ئازارى لە دەستدانى كاتەكانم،  
لەئەنجامدا بىرارى نەپۇيشتىنەۋەم بۇ خولەكەدا و چىتر توخنى فىر بوۋنى زمانى  
ئىسپانى نەكەۋتمەۋە.

### ئايانەمە لاي تۇيىش ناسراۋە؟

ھەرگىز ھاۋشىۋەى ئەمەت ئەزمۋاندۋە؟ قەت پروۋىداۋە پەرتوۋكىكت كىرىيىت  
بەلام نەتتۋانىيىت بىخوینىتەۋە؟ يان چەند لاپەرەيەكت لى خویندىيىتەۋە و  
نەتتۋانىيىت تەۋاۋى بىكەيت؟ يان ھەموۋىت خویندىيىتەۋە و نەتتۋانىيىت زانىارى  
و پىنمايىيەكانى لە دۇخى كەتۋارى و پاستىنەدا جىبەجى بىكەى؟  
تۋىزىنەۋەكان سەلماندۋىيەنە كە تەنھا ۱۰٪ لى ئەۋانەى پەرتوۋك يان شىرىتى  
ۋانەبىزى و پىنمايى دەكېن بەپاستى بەكارى دىنن، ئەۋانى تىركە ۹۰٪ بە كارى  
ناھىنن، ۋابىزانم ئەمەت بەلاۋە سەيرە؟ خەلكى دەپۇن بۇ كىتپىخانە و بە  
پارەكانيان پەرتوۋك دەكېن و لەگەل خۇياندا دەيىننەۋە مالىۋە و دەزانن كە ئەۋ  
زانىارىيەنەى تىيىدايە زۇرىيان سوۋد پى دەگەيەننىت، كەچى بەكارىشى ناھىنن!!



هه مان شتیش له گهل که لویهل و ئامپازی وهرزشیدا پروودهدات، ده بیینی  
 خه لکی که لویهلی وهرزشی ده کپن، به کییشی زیاو هه لده چن و توپه ده بن، برپاری  
 دابه زاندنی کیشیان ده دن؛ بوئه وهی باشتی چیژ له دوخی ته ندروستی و ژیانیان  
 وهریگرن، بوئه به پوژانه و بوماوهی چهند هه فته یه که به به رده وامی و به جوانی  
 ئهم ئامیرانه به کار ده هیئی و چیژ له م وهرزشه ده بیینی، دواتر ده بیینی ورده ورده  
 هه فته نه ته نها یه که پوژ به کاری ده هیئی و دواتریش چهند هه فته جاریک و ئینجا  
 به ته واده تی ده ست له به کار هینانی هه لده گریت، له ودهش سه یرتر ئه وده یه که پاش  
 تیپه ربوونی ماوه یه که بانگه شه یه کی ته له وزوینی له سه ر که نالیک بو ئامیریکی  
 وهرزشی ده بیئن و دیسانه وه هه زی کپینه وه یان لا دروست ده بیته وه و ئینجا به  
 پوستی خیرا داوای ئهم ئامیرهش ده کهن و دواتر به خرۆشه وه ده ست ده کهن به  
 مه شق، به لام هه مان شتی پیشووتریان به سه ردا زاله ده بیته وه و ئهم ئامیرهش له  
 ته نیشتی ئه ویتره وه داده نین و توپیان ده دن و چیت به کاریان ناهین...

زۆریک هه ن ئامیری فره جوړ و تایبه تیش ده کپن، به کاری ناهین.. ئه مه به لای تووه  
 ناسراو و ناشنایه؟

زۆر به چیژ بیینم ده زانی که بگه پیم و بکو لمه وه و به رده وامیم تا وه کو  
 له کو تادا ئه وه م بو دیار که ویت: بوچی ئیمه ئه وانه ئه نجام ده دین که ئه نجامی  
 ده دین و ئه وه ئه نجام ناده ین که ده مانه ویت ئه نجامی بدین؟ هه ریه که له ئازار  
 و چیژ ئاراسته ی ئه نجامدانی کاریکمان ده کهن که دواتر درژی خو مان ده بییت،  
 له کاتی که ده توانین ئهم دوو پالنه ر و هیزهش وه ها به کاری بینین که له سایه یدا ئه و  
 ئه رکانه ئه نجام ده دین که به هوی به ره ده توانین ئه و دوخه ژیانیه ی تییدا ده ژین  
 باشتی بکه ین.



باپىكەۋە وردىيىنەۋە لەۋەى چۆن ئازار و چىژ دەتوانن كار لە ھەموو بئەماكانى  
ژيانمان بىكەن...؟

يەكەم - پەيوەندىيەكان ...

خەنگى بۆچى ھاوسەرگىرى دەكات؟

ھۆكارەكەى بەزۆرى ئەۋەيە كە مەۋقەكان بەراۋردى ھاوسەرگىرى بە  
ھەستىكرىن بە چىژ و بەختەۋەرى دەكەن لەكەتتى بوونيان دگەل ھاوبەشى  
ژياناندا، واتە پىكەۋەيان دەبەستىنەۋە. ئەم مەۋقانە پىروايان ۋە ھاىيە كە  
ھاوسەرگىرى بەختەۋەرييان بۆ دەھىنى، بەھۆيەۋە دەبنە خاۋەنى منداڭ و چىژ  
لە ھەستى ئاسايشدارى؛ چىژ لە گەرمو گۆرى خىزانىش دەبينن...

باشە، كەۋاتە بۆچى جىادەبنەۋە؟ ھەر لەگەل پووبەروو بوونەۋەى يەكەم  
كىشەدا ئەم دوو ھاوبەشى ژيانە توشى گرفت دەبنەۋە، لىرەۋە ھەستىكرىن بە  
ئازار لايان گەشەدەكات.. ئازارى بوونى ھاوبەشى كرىنى ژيان پەگەل ئەم  
كەسەدا، ئەۋجا دەبينى بۆ چوۋنەكانيان تەنھا لە چوارچىۋەى كىشەكاندا  
قەتئىس دەبىت، دواتر ھەستىكرىن بە ئازار زىاد دەكات و ھەزى ئەتجامدانى  
ھەرشىتىكى لادروست دەبىت بەۋ مەرجەى ئەم كەسەى لى جودا بىكاتەۋە، بۆيە  
لىرەۋە پىرارى جىابوونەۋە دەدەن.

پەيوەندى ئازارۋى .. جىابوونەۋەى ھەتتاھەتايى !!

جاريكىيان كە خەرىكى وانە وتنەۋەبووم لەبارەى سەركەوتنى پەيوەندىيە  
مەۋىيەكانەۋە، وانە خوازىك ھاتە لام، پىاۋىك بوو لە ناۋەرەستى چەلەكانى  
تەمەنىدا بوو، پىيى گۈۋىم: "ھىچ ھەزىكى دامەزراندنى پەيوەندى سۆزدارىم  
نەماۋە!! مەنىش پىم گۈۋىم: "بۆچى"؟

گۈۋىم: "ژيان و پەيوەندى ھاوسەرگىرى و سۆزدارىم سى جار بە شىكست  
كۆتايى ھاتوۋە، سى دانەجار ھاوسەرگىرم كىردوۋە و لە ھاوسەرەكانم



جىابوومەتەو، دۇخەكە لەسەرەتاي ھەر ھاوسەرگىرىيەكمەو زۆر باشبوو، بەلام لەناكاو ھەموو شتەك دەگۇرا و كىشە سەرى ھەلدەدا، شىۋازى پەوتارى ھاۋلى ژيانم گۇرانى بەسەردا دەھات، مەنەش پىز و بەھادارىي ھەستەكانم لەدەست دەدا، بۇيە بىرئارى جىابوونەو دەدا، ھەربۇيە لەمپۇ بەدواو بىرئارمداو چىتر ژن نەھىنمەو، بەراستى ژن خواستى كاريكى زۆر ئازارويىە."

وەك دەيىنى ژيانى ئەم پىاو نەمۇنەيەكە لەبارەى چۈنئىتى كارتىكردنى مەۋقەكان لەپىگەى چىژ و ئازارەو، لەگەل كاريگەرى ئەم دوو بنەمايە بۇسەر دوا بىرئارەكانى ئەو مەۋقە بەوەى بىمىنئەتەو يان لىي جىابىتەو و پەيوەندى رەگەل كەسىكى تردا يەستىت ...

### بنەمايەكى تىرى ژيان كە ئازار و چىژ كارى لىدەكەن ... ھاۋرپىيەتى:

ھاۋرپىيەكت ھەيە ھەستەكەى تۇ پىوەى پەيوەستى؟ كەسىكە تۇ ھەز بەوەدەكەى كە زۆرپەى كاتەكانتى لەگەلدا بەسەر بەرىت و دىقائىت لەوەى بەچىژەو لەگەلدا پەفتارەكات و تۇيش چىژ لە قسە و كردارى وەردەگىرى، پۇژىك گەتوگۇى شتەك دەكەن، بەلام دەمتان لەيەكتەر دەگىرى و كىشەتان لەنىۋاندا دروست دەيىت، يان بۇت دىاربەكەيىت ئەم ھاۋرپىيەت لە پشەتەو قسەت پى دەلىت، بۇيە تۇيش بىرئارى ئەو دەدەيىت كە چىتر قسەى لەگەلدا نەكەيتەو. ھەرگىز شتى وەھات لى بەسەر ھاتوۋە؟ بۇچى ئەمە پوو دەدات؟ چۈن ھاۋرپىيەكى باش بىرئارى كۇتايى ھىنان بە ھاۋرپىيەتتەك دەدات بەم ئاسانىيە؟ وەلامەكەش سەر لەنۇى .. ئازار و چىژە .

ئەو كاتەى بۇتەمان لەگەل كەسىكدا ھەستى چىژ وەرگرتەمان پى دەبەخشىت، ھەلدەدەين تەوەكو لە تەواناماندەيە ھاۋلىتى بىكەين و زۆرتەين كاتى خۇمانى رەگەل بەسەر بەرىن، لەبەرامبەرىشدا ئەوكاتەى ھەست بە زىان و قسەيەكى ناخۇش و كردارىكى نەشپاۋ دەكەين لەھەمان كەسەو بە ئاراستەى خۇمان بەو پەرى تەوانا و وزەمانەو ھەۋلى خۇ بەدوورلىگرتتى دەدەين .



## بىنەماي سىيەم... رۆشنىبىرى..

ھەرگىز بىنوتە كەسىك بەۋ پەرى تۈنلەيەۋە ھەۋلى بەدەست ھىنانى پروانامە  
يان ۋەگرتنى لە لىقىكى زانكۆيى بىدات، بەلام بە تىپەپوۋنى چەند مانگىك بىريارى  
گواستەنەۋەى خۇيداۋە بۇ بەش يان ئاۋەند و پلە و شوينىكى تر ؟  
جاريكىيان لە نۆرىنگەكەم لە مۇتريال، گەنجىك ھاتە سەردانم كە داۋاي  
لىدەكردم يارمەتى بىدەم بۇ دانى بىريارىكى يەكلاكارەۋە لەڭيانىدا. لە بىستەكانى  
تەمەنىدا بوو، پىي گۈۋىتم: (بەۋ پەرى تۈنلەيەۋە شەۋنخونى كىرەنەۋە خويندەم و  
ھەۋلىدا لە كۆلىڭى ياسا ۋەربىگىرىم، خەۋنى من بوۋن بە پارىزەر بوو، بۇئەۋەى  
يارمەتى كەسانى تر بىدەم، بىگومان لەۋ كۆلىڭى ۋەربىگىرام، من زۇر بەختەۋە  
بووم، بەلام پاش ئەۋەى دەستەم داۋە ۋانە خويندەن لەۋ كۆلىڭى، بۇم دىاركەۋەت ئەم  
بەش و خويندەنە ئەۋە نىيە كە من ئامانچ بوۋە، بۇيە زۆربەى جارەكان  
نەدەپۇيشتەم ژوۋرى ۋانە خويندەنەۋە، ھەربۇيە بەلەى ھەموانەۋە سەير بوو كە  
من لەيەكەم سالى خويندەن زانكۆمدا كەۋىتم و دەرەچوۋم! ئەمەش بەھۋى  
ئەۋەۋە نەبوو كە من بى مىشك و تەمبەل بىم؟ بەلكو بەھۋى ئەۋەۋە بوو كە من  
خويندەن و تەۋاۋكردنى ئەم ۋانە و بەشەم بە شىاۋم نەدەزانى و وام ھەست دەكرد  
بۇم نەشىاۋ و نەگونجاۋە).

بۇماۋەى دوو كاترۇمىر قىسەم لەگەلدا كىرد، لەۋ ماۋەيەدا ھەۋلى ناسىنەۋەى  
يەھا و گىرنگى پىدانەكانى و پىزبەندى ئەم گىرنگى پىدانانەيم دا، بۇيە بۇم  
دىاركەۋەت باشتىن شت بۇ ئەم كۆرە ئەۋەيە كە پوۋ لە بازىرگانى و كارگىپرى  
بازاركارى بىكات.. بىگومان ئەم گەنجە پوۋى كىردە خويندەن كارگىپرى و ھەر لە  
پۇڭى يەكەمىيەۋە خۇي بە مۇقىكى مەزن دەزانى و چاۋەپروانى ئەنجامدانى  
كارى مەزنى لە خۇي دەكرد.

ئىستە ئەم گەنجە بوۋەتە يەككىك لە بەرپۇۋەبەرانى گەۋرەترىن يەككىك لە پىنچ  
سەد كۇمپانىيە مەزنى ھەرىمە يەكگرتوۋەكانى ئەمەرىكا.



نەمۇنە يەككى تىر لەبارەى ئازار و چىزەو...

چى لەبارەى كارەكانەو؟

بۇچى ھەندىك كەس كارىكى نوئ دەست پىدەكەن و ھەست بە گەرەبى و  
وروزاندن و خروشى دەكەن، دواتر و بە تىپەربوونى كات بىرىارى دەست  
ھەلگرتن لەو كارە دەدەن؟ بۇچى ھەندىك ئەوپەرى ھەولى خۇيان دەدەن بۇ  
كردنەو ھى چىشتخانەيەك، دواتر ھىچ بەلايەو گىرنگ نابىت و دەيفروشىت؛ بۇ  
برەودان بە كارىكى تىر.

ھاوپىيەكم وەكو بەرپوۋەبەرى ئوتىلىك كارى دەكرد، خەونى بوون بە خاوەن  
ئوتىلىكى بچووك بوو كە لەسەر كەنارى دەريا بىت، لەكۇتادا توانى خەونەكەى  
بەدى بەيىت، بەلام پاشى دوو سال ئەم ئوتىلەى فروشت؟ ئەو كاتەى ھۆكارى  
پشت ئەم ھەنگاۋەم لى پرسى گووتى: ھىچ كات دلخوشى بەرپوۋەبەردى ئەم  
كارە نەبووم!

نەمۇنەى سىيەم: چى لەبارەى رىجىم كردنەو؟

بىگومانم لەو ھى يەككى لەئىمە چاۋى بە ھاۋرى يان خىزمىكى كەوتوۋە كە ئەو  
كەسە بىرىارى رىجىم كردنى داۋە، گەر خۇشمان ئەم بىرىارەمان نەدايىت: ئەم  
كەسانە خۇيان برسى دەكەن، لە ھەموو ئەو جۆرە خۇراكە خۇشانە دور  
دەكەونەو كە ھەزى پىدەكەن، ئەوجا دەيىنى لەناكاو دەست لەم رىجىمە  
ھەلدەگىر، كىشىشىيان دەگەرپىتەو بۇ ھەمان ئاست و كىش قورسى جارانيان!  
چەندىن كەسم دىتوۋە رىجىم بە مۆز دەكەن - واتە: بەزۆرى مۆز دەخۇن -  
ھەندىكى تر رىجىمى مرىشك و تەنانەت ئاۋىش دەكەن... ئەمانە ئەو ھەندە مۆز  
دەخۇن دەپتە مەيمونى سىپى، ئەو ھەندە مرىشك دەخۇن دەپتە مرىشكە مەۋىي،  
ئەو ھەندە ئاۋ دەخۇن سەرئاۋ دەپتە خۇشتىن شوئىنى بوونى بەردەواميان.  
دەبىستى يەككى دەبىزىت: "زۆر قەلەو بوومە، بىرىارمدا خۇم زەعەف بىكەمەو



و كېشىم كەم بىكەمەۋە، مەشقى ۋەرنىشى ئەنجامىدەم، تاۋەكو كېشىم دەيتتەۋە،  
 بەلام ئەم كەس يان كەسانە پاش تېپەربوۋنى ماۋىيەك دەيتتى دەست لەم  
 رېجىمە ھەلدەگرن و كېشىيان دەگەرپتتەۋە ھەمان كېشى جاران. ئەمەش بەھۋى  
 ئەۋەۋەيە كە ئەم كەسانە لەۋ كاتانەي سەرقالى مەشقى كېشى خۇ كەمكردن  
 خۇيان دەخەنە بەر ھەلوئىستى ئازارچىشتن و بۇچوونە نەرىنيەكانيان لەھەمبەر  
 خۇيان، ھەربۇيە لەش و مېشكىيان بە دوو ئاراستەي جياۋازدا لەكار دەبن، بەمەش  
 كەسەكە ئاچىارى خواردىنى زۇرى خۇراك دەيتت يان دىسانەۋەي لەلايەن  
 مېشكىيەۋە ئاراستەي زۇر خۇرى دەكرىت؛ چونكە بەر لەۋەي ھەنگاۋى  
 جەستەيى بىت باۋەرى بەمېشكى نەھىناۋە بەۋەي دەيەۋىت كېشى لەش يان  
 جەستەي كەمبكاتەۋە. دەتۋانى تېيىنى ئەۋ كەسانە بىكەي كە شوئىنى رېجىم  
 كەۋتۋون، دەيتتى ئەم كەسانە دەبنە بخۇرىكى بەردەۋام و ھەمىشەيى !

### لەكۇتاشدا، چى لەبارەي خودى ژيانەۋە؟

ھەرگىز وات ھەست كردۋە كە ژيان زۇر خۇشە و تۇش چىژى لى دەيتتى، تا  
 ئەۋ كاتەي لە ژياندا كېشەيەكت توش دەيتت-جاكېشەكە دارايى بىت يان  
 پەيوەندى كەسىتى ياۋ كېشەي كار- وات لىدەكات ۋەھا ھەست بىكەي ژيان دىرى  
 تۇيە ؟

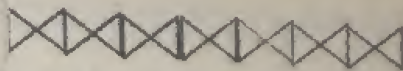
زۇرىك ھەن بىريارى خۇ كوشتن دەدەن بە پىشت بەستىن بە بىنەماي ئازار و چىژ.  
 ئەمانە رەچەتەي ئەۋ ئازارە مەزنىەي كە بە دەستىيەۋە دەنالىنن لەگەل ئەۋ  
 شىۋازە ژيانە كە تىيدا دەژىن بەراۋرد دەكەن، بۇيە بىريار دەدەن بە يەكجارەيى  
 لىيى رىزگار بوون، بەلام چۇن و ئەي ئەنجامەكەي !؟

ھەمان دۇخ دەتۋانرىت بەسەر ھەموو شتىكى ئەم ژيانى سەر زەۋىنەدا  
 بچەسپىنرىت. خەلكى ئەۋكاتانەي جل و شىمەكى گرانبەھا و ترومبىلى نىرخ  
 ئەندىشەيى و خانوۋى زۇر گەۋرە و ناياب دەكېن زۇر دىخۇش دەين و شانازى



بەخۇيانەۋە دەكەن، خۇيان ھەلدە شاخىن. كەسىك بۇينباخىكى فېرزاچى بەسى  
سەد دۇلار دەكەن، ئافرىتىكىش بەھەمان شىۋە چاۋىلكەيەكى دژە خۇرى  
بىر كاردان بە نىرخىكى زۇر دەكەن، مىدالەكانى خۇم پىلاۋى ۋەرزىشى بە ۱۲۰  
دۇلار دەكەن تەنھا لەبەرئەۋەى بەرھەمى نايكە، كە بە لايانەۋە زۇر پەسەندە.  
باشە ئەم پەۋتارنە بۇچى؟ ۋەلامەكە ئاسانە: ئازار و چىژ. تۆلەۋ دۇخانە  
بەدور دەپىت كە ئازارت دەدەن، بەخىرايى بەرەۋ ئەۋ دۇخانە ھەنگاۋ دەنىيى كە  
چىژت پى دەبەخىش.

چىژ



ئازار

چۇن دەتۋانن ھىزى ئازار و چىژ بە شىۋەيەكى ئەرىيى قازانچ  
بەكەين؟ ۋەلامەكە ئەۋەيە كە: بزانن و فېرىن كە چۇنيان  
بەكاردىنن لەبۇ گۇپىنى پەيۋەستەيەكانى ئازار Link.

گەر يەككە بىت لەۋانەى كە زۇر بە زوۋى ھەلدەچن ئەۋا لەكاتى بوۋنى  
ئارەزۋى گۇپانى ئەم خۇۋانەدا چۇن پەفتار دەكەيت؟  
ئەۋ ئازارە بەۋ تۈرەيە بېسەرەۋە، شۇيئەۋارە ئازارىيە پىكخراۋەيەكانى  
پىشت تۈرەيى بنوسەرەۋە كە پىككىن لە: برىنى گەدەۋ داپراۋى، لەدەستدانى  
ھەل، لەدەستدانى خىزان و ھاۋپى، نەخۇشى جۇراۋجۇر...

ئىستاش ئەۋ شۇيئەۋارانە بخۇيئەۋەۋە ۋەستىان پىكە، ئەم ئازارە لەگەل  
ئەم شۇيئەۋارانە پىكەۋە پەيۋەست بەكە، تىيىنى بەكە ۋە بزانە چى پروۋ دەدات..  
من دلنىات دەكەمەۋە گەر ئەم مەشقە ساكارە جىبەجى بەكەيت و ئەۋ ئازارەت بە  
ھەر پەفتارىكتەۋە بەستەۋە، ئەۋا مىشكت خۇى لىنى دوورەخاتەۋە. دەيىنى



ھەندىك كەس كە ئالوودەي كىشانى جگەرە بوونە لە ئاكاو دەست لە جگەرەكىشان ھەلدەگرن؟ ئەمەش بەھۆى پەيوەستکردنى ئازارەوہىيە بە جگەرە كىشانەوہ. مېشك لەكاتى بېستنى وشەى جگەرە كىشاندا ئازار پېشانى ئەم كەسە دەدات و ھېچ چىزىكى تايبەت بە جگەرەكىشانى بۇ ناخاتە پېش چاو. ئەم كەسانە بەم شىوہىيە بىر دەكەنەوہ: بۆنى جگەرە زۆر ناخۆشە، تامى لە بۆنەكەى ناخۆشتر، كۆكەت توش دەكات، دووچارى چەندىن نەخۆشى تەرت دەكات، ھەست بە كۆيلايەتى دەكەى لەھەمبەر ئەم جگەرە دزىوہدا. لېرەدا مېشك دەلېت: بەسە، نامەكەت پېگەشت، ئېستا وازىنە، دەست لەم خووەت ھەلېگرە. شتى وەكو ئەمە زۆر كات لېمان پرو دەدات. بۆنمونە: ئافرەتتىك ھەبوو، خووى بۇ چوون بە چىشتخانەيەكەوہ گرتبوو، داواى ئەو ژەمە خۆراكەى كرد كە بەلايەوہ پەسەند و خۆرەى ھەمىشەى بوو، بەلام بۇ چارە پەشى ئەم ژنە بۆنى نېو ئەم چىشتخانەيە لەو پۆژەدا زۆر ناخۆش بوو، ئەوہى بەدبەختىيەكەى زىادتر كرد ئەوہبوو كە ئافرەتەكە مېشىكى لەنېو ژەمەكەيدا دىتەوہ، بۆيە ئەمەش بوو ھۆى ئەوہى كە ئەمە بېتە دوايىن جار ئەم ئافرەتە ئەم چەشنە خۆراكە بخوات.

بەم بۆنەيەشەوہ دەبىت ئامارە بەوہ بکەين كە بانگەشەكاران زۆر بە باشى لە نەينىيەكانى ئازار و چىزگەشتوون، بۇ چەندىن سالىشە بەسەرماندا جىبەجىيان كردوہ، لە كەمتر لە ٦٠ چركەدا ھەلدەستىن بە پېكەوہبەستنى سۆزى چىزىينىن و ھەستى ئازارويمان پېكەوہ، بۆنمونە: بانگەکردن بۇ بامبرز دەبىنى ئافرەتتىك بە نېگەرانى و دلەپراوکیوہ لە ژوورېكەوہ بۇ ژوورېكى تر دەپرات و دىت، مندالەكەى زۆر بەتوندى دەگرېت؛ چونكە بىزارە، سەربارى ئەوہى دايكەكە دامبى مندالەكەشى گۆپىوہ كەچى ھەر دەگرېت؛ چون دامبىيەكى خراپى بۇ بەكارھىناوہ كە تواناي مژىنى كەمە، چاوہپوانى كەسىك دەكات دەستى يارمەتى بۇ درىژىكات، لە ئاكاو دەبىنى دراوسىيەكەيان سەر دەردىنى و پىنى رادەگەيەنېت كە بامبرز باشتىنە، بۆيە دايكەكەش بە خىرايى



دەرۋات بۇ كېرنى بامېز، ھاتەۋە و بۇ مىندالەكەي بەكارھىنا، دواتر دەبىنى كە مىندالەكە پىدەكەنىت، دايكەكە بەچاۋى پىر لە فرمىسكى خوشىيەۋە ئاۋر لە دراۋسى رىتۋىتى كارەكەي دەداتەۋە بۇئەۋەي سوپاسى بىكات، ئەۋىش پىنى دەلىت: نا سوپاسى من مەكە، سوپاسى بامېز بىكە، سوپاسى ئەۋانە بىكە كە گىرنگى دەدەن بە ..."

بانگەشەبۇ كاران پىشت بە ھەردوۋ بىنەماي ئازار و چىژ دەبەستىن  
بۇ ئەۋەي بەرمەكانيان بغروشن و ئىمەش بىان كېرن.

### كارىگەرى ئازار و چىژ لەسەر سەرگەۋتن.

ئىستاش ۋەرە با پىكەۋە بىيىن كە چۈن ئازار و چىژ كار لە سەرگەۋتن دەكەن. پۇژىك لى لاكۇلا لە كۇمپانىيائى فۇرد دەرگرا. لە ساتەكانى ئازاردا بەخۇي گىۋوت: "پۇژىك دىت من لەم كۇمپانىيائى فۇردە بەھىزتر دەبم"، لەم كاتەدا كۇمپانىيائى گرايزەر كىشەي دارايى ھەبوو، لاكۇلا قايلى كاركردن لە گرايزەر بوو، بۇئەۋەي گرايزەر بىكاتە ئىمپىراتورى كۇمپانىياكانى ئەمەرىكا، بۇيە لەۋكاتە بەدۋاۋە گرايزەر بە يارمەتى لاكۇلا فۇردى خىستە دۇخىكى نەخۋانزاۋەۋە. ئەمەش بەھۋى كەك ۋەرگرتن بوو لە ھەستكردن بە ئازار، لەبۇ بەدىھىنانى ئامانجەكەي.

كەۋاتە ھەنۇكە ئىمە چىلۇن بىتۋانن ئەم دوو ھىزە بۇ قازانجى خۇمان دەكاربىخەين؟ يەكەم ھەنگاۋ سود ۋەرگرتن دەبىت لە دەرگىيىكردن، تىيىنى ئەۋەش بىكە بە چىرى بە كام ئاراستەدا بىردەكەيتەۋە و پرو دەكەي؟ زالىبە بەسەر چىرىكردەنەۋەتدا، بەكارى بىنە بۇ پەيۋەستكردى ئازارەكە بەو دۇخانەي كە لە ژيانندا ناتەۋىت و ھەزىت پىيان نىيە، لەگەل پەيۋەستكردى ئەو چىژ و دۇخە خوشانەي ئارەزۋتن بە كىردار و دەرگ و چىرىكردەنەۋەكانتەۋە.

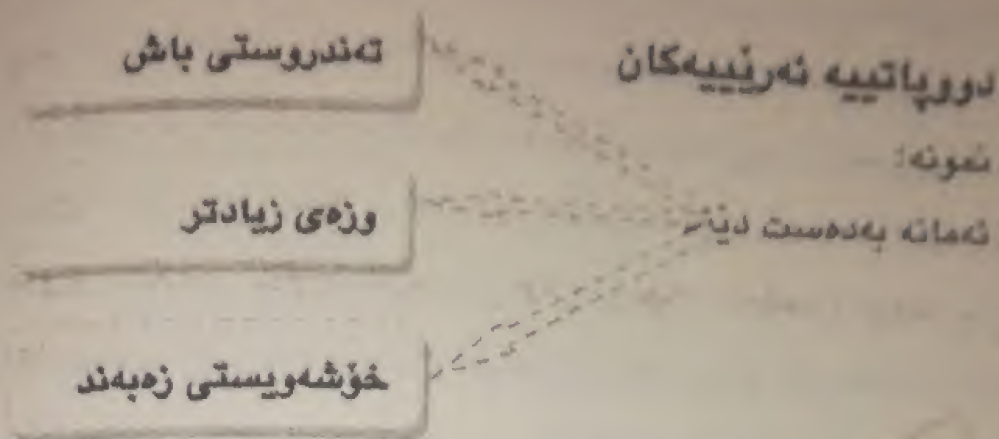
ۋاي دابىنى جگەرەيەكت يە دەستەۋەيە، تۇ گىرنگى بە كىشانى دەدەي. تىيىنى



ھەستەكانت بىكە، لەم كاتەدا ھەستى چىژىيىنىت بگۆرە بۇ ھەستى ئازار و نەرىنى، ھەستە نەرىيەكانت بەم جگارىەو ەبەستەرەو، لەسەر ئەم ئاراستەيە بەردەوامبە تاوەكو بەو ئامانجە دەگەيت كە خۆت دەتەوئەت. ئەمەش لەھەموو بواریەكانى ژيانىدا جىبەجى بىكە... گەر تۆ دەتەوئەت پەيوەندى بە ھاوئىكتەو بىكەى و لەو كاتەدا توشى دلەراوکیى دىى لەوہى چۆن ئەم پەيوەندىيەى پىوہ بىكەى، لەم كاتەدا پىوئىستت بەوہىە ئاراستەى چىرىکردنەوكانت بگۆرى. چاودىرى ھەستەكانت بىكە، ئازارەكانت بە پەيوەندى نەکردنەو ەبەستەرەو... چىژى قسەکردن لە گەلیدا لە ھەناوہو ەبرەو پىبەدە و ھەولئى بەچىژەو پەيوەندى پىوہکردنى بەدە... بەم شىوہىە تۆ ھەلدەستىت بە بەكارھىنانى ئازار و چىژ و بۇ بەرژەوەندى خۆتياں دەكاردەبەيت، لەبرى ئەوہى بەئىلى بە نەرىنى كارت بىكەنە سەر تۆ بە ئەرىيانە دەيانقۇزىتەو.

گەر شتىك ھەيە و دەتەوئەت ئەنجامى بەدەيت و تۆيش ئەنجامت نەداوہ، يان شتىكت ئەنجامداوہ و خۆزگەى ئەنجام نەدانى دەخوازى، لەم كاتەدا ھەولبەدە بزانى چۆن ئەم ئازار و چىژانە بەم كارەوہت دەبەستىتەوہ و دواتر گۆرانكارى ئەنجامبەدە... بىرۆكەى پىوئىست ئەوہىە فېرى ئەوہىيت كە بزانى چۆن ئازار و چىژ بە كارەكانتەوہ دەبەستىتەوہ.

ئەو ئازارە بنوسەوہ بە ئەنجامدان و ئەنجام نەدانى ئەم كارە بەسەرخۆتدا دەيسەپىنى، ئەوچا لایەنە چىژىيە بەدەست ھاتوہكان بنوسەوہ كە بە ئەنجامدان و ئەنجام نەدانى ئەم كارە چىنگت دەكەوئەت، بەدىارى كراوى بزانی ھەلوئىست و دەرىپىنەكانت چۆن، وەكو ئەوہى بەم وشە دەست بە نوسىن بىكەى: " ... بەدەست دىنم .... "



GO

به مړووه دهست پيښګه... بزانه به چي شيوازيك نازار و چيژ له پيرپري  
ژيانندا دهكار دهخهيت، نه مهش بخه ره دؤخي جيبه جي كړدنه وه و بړ  
به رژه وهندي خوټي دهكاريينه. نه مه نه جاميده و دواتر ده بيني كه ريګه  
مه زنانت گرتووه. نه و زه به لاهي له هه ناوتدایه هه لده ستيت به وروژاندن و  
زياد كړدني بري چيژوهرگرتن له هه موو باره ګانې ژيانن .  
داوي پرسيار ...

نيستاش پوډه چينه نيو چه مكېكه وه كه پيې دهگوتريت : داوي پرسيار  
نه وکاته ي نه م چه مکه به جواني به كارديني پرسياره ګان به ره و به ديھيناني  
نامانجه كهت ناراستهت دهكهن و به چيژووه دهتبه ستنه وه، به لام نه و کاتانه ي  
به شينو به كي گونجاوي به كارناھيني نه و له رهفتار كړدني باشيشت دهخات،  
راسته وخو به نازاره وه دهتبه ستيت وه... له راستيدا، نه و پرسيارانه ي پوژانه  
ناراسته ي خوټيان دهكهيت پوليكي مه زنيان هه يه لهدياري كړدني رهفتار و ناکار  
و جوړيتي ژيانندا.



گویت لىنى بوو كە سىك بلىت: (بۇچى من؟ بۇچى ئەمشقانە تەنھا  
بەسەر مەندا دىت؟ بۇچى لىم تى ناگەن؟) دلىيام لەوہى چاوت بە  
كەسىكى لەم شىوہىيە كەوتووہ، نەخىر بەلكو ئەگەرى زۆرە خویشت  
ئەم دەستەواژانەت دەرپرېبىت. بەداخەوہ ئەم چەشەنە قسانە وەھا لە مىشك  
دەكات تەنھا تىشك بختەسەر كىشەكە نەوہك چارەسەرەكەى.

ئەو كاتەى كەسىك دەيەوئىت كىشى خوى كەم بكاتەوہ و دەپرسىت: باشە  
بۇچى من قەلەوم؟ ئەوا مىشكى وەلامى ئەوہى پى دەدات كە بۇچى قەلەوہ،  
نەبەزىاد و نەبەكەم، ئەمەش بەئاسانى خەم و ئازارىكى زۆرى  
توش دەكات. بەلام گەر زانى چ جورە پرسىارىك ئاراستەى خوى  
دەكات، ئەوا مىشكىشى وەلامى رىنمايى بەخشى گونجاوى  
ئاراستەدەكات.

بۇيە، لەبرى ئەوہى كەسىك لە خوى پىرسىت "بۇچى من  
قەلەوم؟" ئەوا پرسىارەكە دەگوپىت بۇ "دەبىت چى بكەم  
بوئەوہى كىشم دابەزىنم؟"، لەم كاتەدا مىشكى كۆمەلىك بىرۆكەى  
نويى پى دەبەخشىت، وەكو: سەردانى پزىشكىك بكە لەبۇ  
ئەنجامدانى پىشكىنىكى تەواو، سەردانى پەيمانگای تايبەت و  
بەناوبانگى دابەزاندى كىش بكە، خۆت لە يانەيەكى وەرزشى ناونوس بكە و  
كەسانى نوپتر بناسە و جورى خۇراكەكانت رىك بخە...

تېبىت كرد چى روويدا؟ پرسىارى خراب كەسەكە توشى ئازار دەكات و  
دەشېتتە رىگرى بۇ ئەنجامدانى ئەوہى مەبەستىيەتى، بەلام ئەو كاتانەى دەزانى  
چۇن دەپرسىت و باشترین جورى پرسىار ئاراستەى خوى دەكات، دەبىنى  
چەندىن وەلامى گونجاوى بۇ بەردەست دەبى، كە ھاندەرىن بۇ بەدېھقانى  
ئامانجەكەى. بۇيە تۇيش زۆر وشىاربە و بزائە چ جورە پرسىارىك ئاراستەى  
خۆت دەكەيت؟ ھەموومان بىردەكەينەوہ و پرسىار گەلى زۆر ئاراستەى مىشكمان



دەكەين، زۆر جار تەنھا بىر دەكەينەو، ھەندىك جارىش بەدەنگى بىستراو دەرى  
دەپرىن، رەنگە بە شىۋەي رستەيەكى راپورتىش دەرى پرىن، بۆنمۇنە دەلىين: "   
مىن شىكست خواردووم! " ، ئەوا لەم كاتەدا ئاۋەزىت ھەموو ئەو دۆسىيە و  
زانبارىيە تايىبەت بە شىكستەنەي كە لە ئاۋەزىتدا داكراون بۆت دەخاتە بەردەست و  
وھەت باۋەپ پى دەيىنىت كە بەلى تۆ شىكست خواردووى، بەلام گەر بزانى ئەم  
پرسىيارە نەيىنىيە بگۆرى بە پرسىيارىكى دىكە لەشىۋەي " چۆن دەتوانم  
سەرگەوتوۋ بىم؟ " ئەوا مىشكىت ئەو وەلامانەت بۆ بەردەست دەخات كە بەرەو  
سەرگەوتت دەجولەيىت .

### پرسىيارگەلى گىرنگ

ئىستاش دەمەۋىت بىر لە سى شىت بگەيتەو كە دەتەۋىت ئەنجاميان بەدى  
يان دەتەۋىت بەو شىۋانەيىت ، بەلام نەتتوانىۋە پىيان بگەي ياخود ئەنجاميان  
بەدى

بۆنمۇنە " بۆچى ؟ " و ھەروھە ئەو پرسىيارە نەيىنىيەش بنوسەو كەلەم  
كاتەدا ئاراستەي خۆتى دەكەيت .

بۆنمۇنە: بنوسە: " بۆچى ھەمىشە لەگەل ھاۋرىكانمدا لە كىشەدام؟ " ،  
ئىستاش پرسىيارەكە بگۆرە بۆ " چى ؟ " . رەنگە ئەم پرسىيارە نەختىك تازەيىت "  
دەيىت چى بگەم بۆ ئەۋەي پتر پۆبچمە ناخى ھاۋلەكانمەۋە؟ " ، تىيىنى جۆرى  
ئەو وەلامانەكە كە مىشكىت ئاراستەت دەكات، ھەروھە ھەست بە جىاۋازى  
ھەستکردنى بارى وەلامەكانى مىشكىت بۆ ئەو دووچۆرە پرسىيارە بگە .

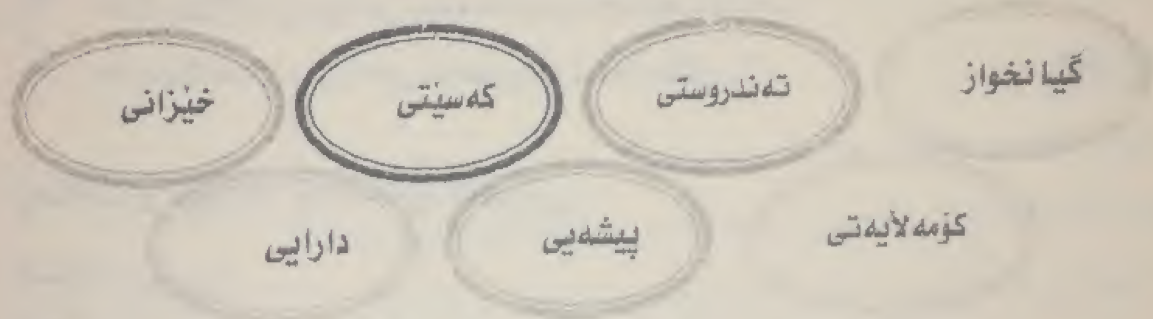
لەمپۆۋە دەست پىيكە و زۆر وشىيارە لەجۆرى ئەو پرسىيارەي ئاراستەي  
خۆتى دەكەيت . زۆر وشىيارە و نەكەۋىتە داۋى پرسىيارەۋە، شىۋازى ئەو  
پرسىيارەش بگۆرە كە بە مىشكىتدا دىن و ھەۋلى كردنى ئەو پرسىيارە بەدە كە  
ئەيىن و بۆ مىشكىش خۆراك بەخشىن و يارمەتت دەدەن بۆ بەدەيىنىنى  
ئامانجەكەت، كاتىك ئەم كارە ئەنجامدەۋەي وا ھەست دەكەي تەۋاۋ بەسەر



دۇخى ژيانىدا زالىت، ئامادى تەواوكردى گەشتەكەت دەبىت لەگەل دەستەبەرى تەواوى ھىزى زانن يان ھىزى وشىياری تەواو و ئامادەيش دەبىت بۇ دۆزىنەۋەى ئەۋەى ئاومان لىئاۋە "خەوت رەھەندەكەى ژيانى ھاوسەنگ".

## خەوت رەھەند بۇ ژيانىكى ھاوسەنگ

ئىستاش كاتى خۇ ناسىنتە لە ھەر رەھەندىكى ژيانىدا؛ چۈن بە پىشخستنى ئەم رەھەندەنە دەتۋانى بە ژيانىكى ھاوسەنگ و دوور لە كۆت و سۆزى نەرىنى بژىت.



رەھەندى يەكەم: رەھەندى گيا نخوازی (رۇخى).

لەخۆت بېرسە:

- ❖ پىگەم لە ژيانى گيانخوازیدا كوییه؟
- ❖ پەيوەندى نیوان من خوا چۆن و لەسەر چییە؟
- ❖ ئىستا چى كاریكى چاكە ئەنجام دەدەم كەلە خوام نيزيك دەكاتەۋە؟
- ❖ بە ھەموو شیۋەيەك يارمەتى ھەژاران دەدەم؟
- ❖ ھەموو پۇژىك نویرەكانم ئەنجام دەدەم؟
- ❖ تىرامان ئەنجام دەدەم لەبۇ باشتكردىنى دۇخى جەستەيى و ئاۋەزىشم؟

دەھەندى دوۋەم: دەھەندى تەندروستى...

لەخۇت بېرسە:

بارى تەندروستىم بە گىشى چۈنە؟

ئەي چى دەريارەي كىشىم: ئايا من دل خوشم بەم كىشىم، يان دەمەۋىت

تەختىك دايىبەزىنم يان زىيادى بىكەم؟

بارى خۇراكىم چۈنە؟ ئايا خۇراكى تەندروست دەخۇم - زەلاتەي زۇر

دەخۇم يان چى؟

ئايا پۇژانە بېرى پىۋىست ئاۋ دەخۇم؟

ئايا ھەموو پۇژىك وەرزش ئەنجام دەدەم؟

ئايا پۇژانە وەرزشى پىياسەكردن ئەنجام دەدەم؟

لە مىشكىمدا بىرۈكەي تەندروست ھەلدەگرم؟

دەھەندى سىيەم: دەھەندى كەسىتى...

لەخۇت بېرسە:

ئىيانى تايىبەتىم چۈنە؟ خۇم خوش دەۋىت؟ بەخۇم قايلم؟

ھەز و ھىۋايەتى تايىبەتىم ھەيە كە سەرقالم يىكات و يارمەتىشم بىدات بۇ

ھەسانەۋەي ھەزى؟

دوايىن جار كەي بوۋە كە مۇلەتم وەرگرتوۋە؟

ھەزم لە خويىندەنەۋەيە؟ دوايىن جار كەي بوۋە خويىندوۋمەتەۋە؟

دەھەندى چۈۋارەم: دەھەندى خىزانى ..

كەر خىزاندارى ئەۋا لەخۇت بېرسە:

ئايا من دلخۇشم؟ بە بەختەۋەرەنەۋە دگەل ھاۋلى ئىيانىمدا دەۋىم؟ يان

ئىيانم پىرىەتى لە ناخۇشى بەردەۋام؟

پەيوەندى ئىۋان خۇم و مىندالەكانم چۈنە؟



رەھەندى پىنجەم: رەھەندى كۆمەلەيتى...

❖ رۆژەكانى داپرانم لەنیش چۆن بەكاردينم؟ ئايا بۇ ھەسانەو كەلكى لى دەيىتم يان بۇ سەردانکردنى ھاورپىكانم؟ يامەكو ھەميشە لە ئىشدام؟  
❖ پەيوەندى نىوان خۆم و ھاورپىكانم چۆنە؟ ماوئەك جارپىك داوئەتيان دەكەم؟ ئايا ئەوانىش بەم داوئەتيەم قایل دەبن؟

رەھەندى شەشەم: پيشەيى

لەخۆت بپرسە:

■ دۆخم لە كاردا چۆنە؟ ھەزم لە ئىشەكەمە و چيژى لى وەردەگرم يان بەدووى ھەليكى گونجاودا دەگەرپم بۇ ئەوھى وازى لى بىنم و كارى تر ئەنجام بەدم؟

■ پەيوەندىم لەگەل بەرپووەبەر و ھاولەكانى كارمدا چۆنە؟  
■ ئەوانە چين ئەنجاميان دەدم بۇ باشترکردنى پۆل و نواندەكانم؟  
■ دوایين جار كەيبوو كە نامادەى خولىكى فيركارى يان وانەيەكى ليكۆلنەوھى بوومە، يامەكو گويىم لە وەرنامەيەكى دەنگى گرتوو، ياش پەرتوكيىكى باشم خويندووتەو؟

■ كاتەكانم چۆن بەكاردينم؟ ئايا من كەسيكى پىكخراوم؟

رەھەندى ھەوتەم: دارايى...

لەخۆت بپرسە:

- دۆخى دارايىم چۆنە؟
- بېرى پارەى خوزراو چۆن بەدەست دىتم؟
- دەمەويىت داھاتم چەندبيىت؟
- ھىچ وەبەرھيتانىكم ھەيە؟

١. هېچ داهاتيگم ههيه؟

٢. پارهگانم خهړج دهکهم؟

ئهو کاتهي ئهو پرسسياراننه ناراسته ي خوټ دهکهيټ، ئهوا له بهر گيراو پيهکي  
نوسراوت له باره ي پلاني ژيانته وه بهگشتي بو دهسته بهر دهبيټ، ئهو پرسسياراننه  
وينه ي خوټت بو دهکيشن به وه ي ههيت ... بيړوکي تهواوت بو دهسته بهر دهبيټ  
دوباره ي داهاته گانت و چوټيټي به کارهينانيشيان، له باره ي ئهو کيشانه ي  
توشت هاتوون و چوټيټي رهفتار په گه لدا کردنيشيان، ئه مانه د هروازه گاني هيل  
له پيټشي ئاو مرتدا دهکهنه وه، هانت ددهن بو بوون بهو کهسه ي که هه ميشه  
ويستوته ببيت.

وهک ناپليون هيل دهبيټيټ: (( پهنگه گه وره ترين ههلت لهو

شوينه بيټ که ئيستا پي گه شتويټ )) .

مه شق: نه خشه ي ژيانته دارپژده..

فهرموو ئيستاش ئهم مه شقه بوټو ناماده کراوه و ئه نجامي بده.. بوهر  
په ههنديکي ژيانته له کوټيپوټه ره که تدا لاپه ريهک بکه ره وه، له لاپه ريه ي يه کهم له  
خوار په هه ندي گيانخوازيته وه به وردی و شيکار ييه وه دوخي گيانخوازيټ  
بنوسه ره وه... بو هه موو په هه نده گاني تريش به هه مان شيوه.  
بهه ريگه يه ش خوټ ده خه يته نيو ريزبه ندي گه وره ترين بيرمه نداني جيهانه وه.



## ئايا بەراست دەتەۋىت ۱۹۰

ئىستاش يالىت پېرسىم.. دەتەۋىت بەختەۋەرىيىت؟ دەتەۋىت پەيۋەندىت  
باشترىيىت و بە باشتر پەگەل ئەۋانى تردا پەيۋەستىيىت و بېيىتە كەسىپكى  
سەرپەخۇ لەپروۋى دارايىيەۋە؟ گەر ۋەلامەكەت بەلىيە-من بۇخۇم لەمە دىلىام-  
ئەۋا ئەم مەشەقە ئەنجام بىدە.. ئازار بە شەكستەۋە بېستەرەۋە، چىزىش بە  
سەرگەۋتەۋە پەيۋەستىيىت بىكە، ھەموو بۇچوون و پىرسىيارە ئەرىيىيەكانت ئاراستەۋى  
خۇت بىكە، بۇئەۋەى باشتر بەدەست بىيىت.

دىلىام ئەۋ كاتەۋى ئەم مەشەقە ئەنجام دەۋەى ئاستى ھاندانى خودىشت بەرز  
دەيىتەۋە، بەۋ شىۋەيە دەۋىت كە شىۋىت.. تۇ بەم ھەنگاۋەت زەبەلاخەكەۋى  
ھەناۋت دەۋرۋىيىنى بۇئەۋەى بە پىكى لەگەلتدا بۈستىيىت و يارتىت بىدات بەرەۋ  
سەرگەۋتن و گەيشتن بە باشتر.

ۋەك دەيىنى زانىن و ھۇشيارى دوو ھىزى راستەقىنەن... ئەۋ كاتەۋى بە  
تەۋاۋەتى ھۇشيار دەيىت بۇ ھۇكارى پىشت پەقتارەكانت لەگەل ئەۋەى  
ئاراستەكارى ژياننە، ئەۋا باشتر ئامادە دەيىت بۇ پروۋەپروۋ بۈۋنەۋەى مەينەتى  
و كىشەكانى ژيان.. لىرەۋە ھەستى سەرگەۋىيەتى دۇخەكانت بۇ دروست دەيىت،  
پىك ۋەكو مامۇستاي كۈرەگەنجەكە، لەپىگەۋى ئەۋ ھىزەۋى ھەتە دەتۋانى خۇت  
پىزگارىكەۋى.. تۇ زەبەلاخەكەۋى ھەناۋت بە ئاگا دەيىتەۋە و چىنە خۇل و  
قۇرەكانى سەرى لادەبەيت كە بۇ ماۋەى چەندىن سالا دايپۇشىۋە.. زەبەلاخەكەۋى  
ھەناۋت بىرسەكە دەدات و پىگەت بۇ دۈزىنەۋەى نەينىيە شاراۋە ماۋەكانى  
ھىزى زىرپىنت بۇ پروۋناك دەكاتەۋە، واتە بەرەۋ دۈزىنەۋەى نەينىيەكانى ھىزى  
كەسىپتىت ئاراستەت دەكات.



له بیرت بیت

له بیرت بیت تو دانسقه و به هیزی .. به هه موو مانایه کیه وه له ژياندا بژی ..  
ر ابردوو بگویره بۆ خه ونیکی به خته وه ریپانه , داهاتو وشت با پر له هیوابی .

له بیرت بیت

خه ون ببینه به خه ونی گه ورموه

بۆ ئامانجی دیاریکراو بژی

به باومرموه بژی

به هیزموه بژی



## نهيڻي دووهم

### هيڙي ٿامانج

(دهنگيڪ له هه ناوماندايه و دهئيٽ: ٺهوه منم، مني راسته ڦينه) .  
ويليام جيمس

## نهيئي دووهم

### هيڙي ٿامانج

(( ٿو ڪه سانهي لھم ڙيانھدا سھر ڪه وٽوون - ٿوانھن ھلڊھستڻ و بھدروي

ٿو ڊوڙ ھدا دھ ڪه پڻ ڪھ دھيانھ وٽ... ڪھر نہيان تواني بيدوزنھو

دايدھ هيئن... ))

لھ ڪھل ھل ٿاٺني خوردا، پياويڪي تھمھن شھست سالھ لھ سھر ڪھناري دھرياي  
مھ ڪسيڪ پياسھي دھ ڪرد. لھ ڪاٺيڪدا خھريڪي چيڙبينين بسو لھم ڪھ شھتھ  
گزنھنگيھي، شھنھباي دھرياي ھلڊھمڙي و چيڙي لھ ديمھني جواني ديار ڪھ وٽني  
خور دھييني، وھ ڪو ٿو وھ وھ ھابو ڪھ خور لھ قولايي زھرياوھ ھلبيٽ. لھ خوري  
پرسی: "چ خوريڪي جوانھ، چي ٿامانجيڪي ڪھ ورھيھ... خور ھلڊيت بولھوھي  
پوڙيڪي نوي ديار بخات و ھيوايھ ڪي نوي به ڙيان بھ خشيت" .. لھ دووريھ ڪي  
ڪھمھوھ ٿھم پيرھ ڪھ شتيارھ ديتي پيرھ ڙنيڪ دادھ نويتھوھ و شتيڪ لھ سھر لمي  
ڪھنار دھرياڪھ ھلڊھ ڪريٽ و فري دھداتھوھ نيو دھرياڪھوھ، پياوھ ڪھ سھيري ڪرد  
ٿو پيرھ ڙنھ ھھر خھريڪي ھھمان شتھ، ڪات زور تيپھري و ٿو ڙنھش دھستي لھ  
ٿھنجامدانھوھي ڪارھ ڪھي ھلڊھ ڪرت.. بويھ ٿھم ديمھنھ پيرھ ڪھ شتيارھ ڪھي  
وروڙاند و لھ پيرھ ڙنھ ڪھ نزيڪ ڪھوتھوھ و ديتي ٿو ھيلڪھ قرڙالانھ ڪھوتونھتھ  
ڪھناري دھرياڪھوھ دانھ به دانھ ھلڊيان دھ ڪريٽھوھ و فرييان دھداتھوھ نيو  
دھرياڪھوھ.. ٿو ڄا پيرھ پياوھ ڪھ شتيارھ ڪھ به پيرھ ڙنھ ڪھي ڪووت: خاتونم  
دھتوانم ليت پيرسم: بھتھواوھتي تو خھريڪي چيت؟ ٿافرھتھ ڪھش لھ وھلامدا  
گوتي: ٿيستا ڪاٺي تروڪاٺي ھيلڪھي بيچوھ قرڙالھ، ٿھم ھيلڪھ و بيچووانھ ٿاوي  
دھريا پالي ناون و خستونيھ ٿھم ڪھناروھ و ناتوانن يارمھتي خويان بدھن، ڪھر  
من نہيان ڪيرمھوھ بو نيو ٿاوي دھرياڪھ تيادھچن.



گەشتىيارەكە گوتى: بەلام بە ھەزاران ھىلكە و بىچووى قرژانگ لەسەر ئەم  
كەناراون، ھەزاران ھەزاري تريش لەسەر كەناراونەكانى ترن. خاتونەكەم نابىنى  
كە تۆ ناتوانى ئەم كىشەيە چارەبەكەي؟ بەراستى تۆ ناتوانى ھىچ لەم راستىيە  
بگووى. پىرەژن پىكەنى و داچەمايەو و بىچووه قرژالىكى ترى ھەلگرت و  
خستىيەو نىو دەرياكەو، ئەوجا پرووى بۆلاى گەشتىيارەكە وەرچەرخاند و لە  
وہلامدا پىنى گووت: " من لە گوپىنى دۆخى ژيانى ئەم بچكۆلانەو دەست  
پىدەكەم، ئامانجى من گوپىنى جھانە بەديارى كراوى "

### پرسیاریكى زۆر گرنگ..

ھەنوگەش با لەتۆ پىرسم... ئەم ئافرەتە ئامانجىكى ديارى كراوى ھەبوو،  
بۆئەوئى بۆى بريت؟ بەلى، ئايا وروژاوبوو لەبۆ بەديھىنانى ئامانجەكەي؟ بەلى،  
كەوتە ژىر كاريگەرى قسەى پياوھەكەو؟ ئايا بەخوى گووت: " ئەم پياوھە راست  
دەكات، دەبىت چىتر ھەولئى پزگارکردنى ئەم ھىلكە و بىچووانە نەدەم؟ " نەخىر،  
دەستبەردارى درىژکردنى دەستى يارمەتى و ھەولئى پرودانى گوپانكارى بوو لە  
ژيانيدا؟ نەخىر.

ئەى تۆ؟ چى لەبارەى تۆ؟ ئامانجت لەژياندا چىيە؟ دەتەويت چى بەدى  
بەيىت؟ يان گەرەكتە بە چى بيت؟ يام حەزت لىيە لەم ژيانەدا بەزۆرى بەخواوئى  
چى شتىك بيت؟



## من ئىبراھىم ھەقىقەت:

ئامانجى من لە ژياندا گەيشتن و ئاشنا بوونە بە زۆرترىن كۆمەل و تويۇش خەلك؛ لەرىگەي كىتەب و كاسىتە بىلاو كراو كاتەسەو لەسەرانسەرى جەھاندا؟ ئەمەش بۇ ئەو ھەيە ئەو زانىيارىانەي لاي مەنە بە ئەوانىشى بىگەيەنم، بۇ ئەو ھەيە بە پىگەيەكى ئاسان و ساكار نەينىيەكانى ھىزى كەسىپتىيان پى ئاشنا بىكەم و بىتوان لە ھەموو بار و بوارىكى ژياندا ئەم ھىزەيان بەكار بىتن، ئەمەش لەبىچىنەدا بۇ ئەو ھەيە بە ھەختە ھەرى و سەر كەتنى تەواو ھە بىتن .

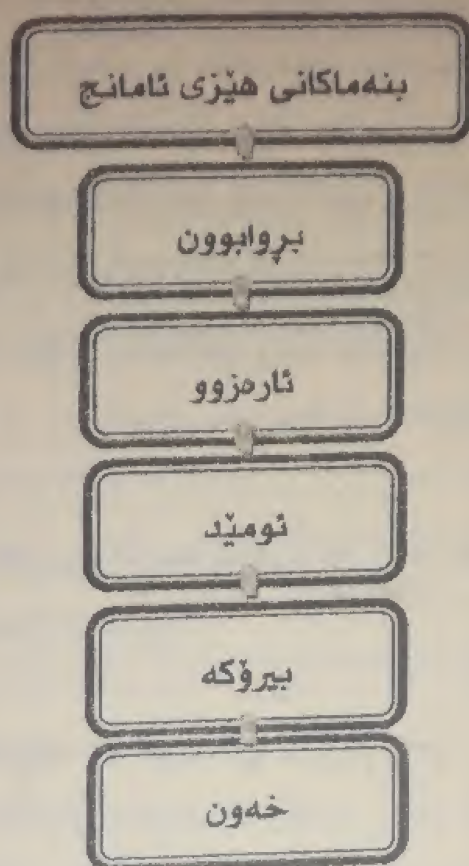
ئامانجى بىنچىنەيى من قايل كىردى خاوەندە، بۇيە بىرىارى دامەزىراندنى ناوەندىكى ئىسلامىم دا كە بە مزگەوتى ناو دەبەين و تواناي لە خوگرتنى ھەزار نوپۇ خويى ھەيە، لەگەل دامەزىراندنى نۆرىنگەيەك و ناوەندىكى فىركارىش بۇ فىركىردنى خەلك لەبارەي خوشەويستى و بىسەزەيى و پەرچەو ھەكانى خاوەندەمانەو، دگەل دامەزىراندنى دەزگايەكى خىرخوازي بۇ پىشكەشكەشكردنى خۇراك و لانكەيەكىش بۇ ھەزاران و بى ئەوايان... ئامانجى كەسىپتىش ئەو ھەيە كە ژيانىكى ھاوسەنگ و تەندروستە ھەيىت.

**چىرپەيەك لە گوپتەدا...** شتىكت پى دەلىم، گەر دەزىنى لە كوى ھەستاوى و چىت دەوى و ئاراستەت كويىە؟ ئەوا تۆ لە پىزەندى مەزىترىن مەوۋەكانى سەزەوينى لەبۇ بەدەيىنەنى گۆرانكارى، لەم كاتەشدا جەھان بە خوشحالىيەو باوۋش بۇ ھەنگاوەكانت دەكاتەو، وەك ناپلىوون ھىل دەلىت: " جەھان پراھاتوۋە لەبۇ ئافراندى پىگەي ئەو كەسەي كە قسە و كىردارەكانى جىبەجى دەكات و دەزىنى پوو لە كوى دەكات "

پىنچ بىنەماي سەرەكى ھەن كە خاوەندەبەنەو بۇ ژىر ھىزى ئامانج. يەكەم خەونە و دواي ئەويش بىرۆكە، ئەو جا ئومىد دەيجولەينى و ئارەزووش ئاراستەي دەكات و لەكۆتاشدا لەرىگەي پىرايوونەو دەزانرىت.

كەواتە ھەرە باپىكەو بەنەماكانى ھىزى ئامانج بىناسىن.





### خەون..

جیمس ئالان - نوسەر و سەرمایه دار - دەلێت: "با خەونە کانت خانەدانانە بییت، خەون بە چییەوه بپینی بەوه دەبییت.. تیروانینت ئەو بەلێنەیه کە پێی دەبییت.. ئامانجست پیغه مەرایە تییه کە لەکوێتادا ئاشنای دەبی و دەیدۆزیتەوه".

شێهکان بە خەون دەست پێدەکات.. لەپراستیدا ئەو شتەکانی ئیستاق من و تۆ لە ژیاندا چیژیان لێ دەبینین پۆژیک خەونی کەسیک بووه، جا ویتە دەنگ گوێزەرەوه (تەلەوزوین) بییت یان دوورژنەوتی دەستی (مۆبایل) یام دوورژنەوتی مالی (تەلەفۆن)، یان فرۆکە، ئامرازەکانی پزیشکی و.. هتد بییت. خەونی هەردوو براکە - رایت Wright - ئەوه بوو ئامیڕیک بدۆزنەوه کەلە هەوادا بفریت، فرۆکە یان داھینا. ئیستاش هەموو مرقایەتی ئەم خەونە ی ئەوان دەکار دەبات.

ھەرۈھە ئىدوين لاند خەۋنى ئەۋەبوو كە كامىرايەك دروست بىكات ويىنەكان  
 راستەوخۇ بشۇرىتتەۋە و پىشانىدات، لەئەنجامدا كامىراي پۇرلارويد وەك  
 بەرجەستەكارىكى خەۋنەكەي دروستكرد... بەلام خەۋنەكەي ئارنۇلد شىغار  
 زىنگەر Schwarzenager خەۋنىكى زۇر مەزن بوو، ئەم كەسە لە تەمەنىكى  
 ئاۋەندىيدا تۈانى لە نەمسادا بىيىتە مەزىتىن پىاۋى لەشجۈانى، ھەرۈھە خەۋنى  
 ئەۋەشى ھەبوو كە بىيىتە پالەۋانى ويىنە ئەندىشە (سىنەما) يى... ئىستاش لەنىو  
 دۇخى بەرجەستە و راستىنەي خەۋنەكانىدا دەرئىت..

پابلۇ پىكاسۇ خەۋنى بەۋەۋە بىنىۋە كە بىيىتە ھۈنەرمەندىكى بەناۋبانگ، بۇيە  
 ئەم قەسىدە جۈانەشى نوسىۋە:

بە خاۋەنى داھاتوۋ دەيم ...  
 ئەۋكاتانەي چاۋانم دادەخم  
 پوۋناكى داھاتوۋم تەي دەكەم..  
 ئاسمانەكانىش ھەموو شەۋەكانم پوۋپۇش دەكەن  
 ئەۋكاتەي لە دەسالى داھاتوۋم بىردەكەمەۋە..  
 بە پوۋنى دەبىنم داھاتوۋ ھى مە  
 خەلكى دەلەن ژيان كۆتايى دىت..  
 بەلام مەن دەلەم سەرەتاي ژيانى مە  
 مەنىش تابلۇكەم دەكىشم..  
 چۈن دەتۈانم بە خاۋەنى داھاتوۋم  
 بەدەستەكانم دەتۈانم شىۋە پىژىكەم و بىئافرىنم..  
 چۈن دەزانم دەبەم كەسىكى مەزن  
 بەلى.. تابلۇكەم دەكىشم..  
 چۈن مەن بىگومانم .. داھاتوۋم ھەيە.



## خەونەكەم بەدى ھات..

خەونم بەۋەۋە دەپىتى كە بىمە پالەۋانى مىسر لە تىنسدا- بووم بەۋەدى خەونم پىۋە دەپىتى... خەونم بوو بىم بە بەرپۆۋەبەرى ئوتىلىكى پىنج ئەستىرەيى لە ۋلا تىكى بىيانىدا، بووم بەمەش... خەونم بوو بىم بە نوسەرى كىتب گەلىك فروشى بىشومارىيەت ۋەھام دەستكەوت، خەونم بەۋەۋە دەپىتى بىمە ۋتارىيىتىكى جەھانى ۋ بووم .

ھەموو شتىك بە خەون دەست پىدەكات، خەونەكان جىبەجى دەبن..كەۋاتە خەونى تۆ چىيە؟ ئەۋ پىگەيە چىيە خەۋدەكەي پىيى بگەي ۋ دەتەۋىت بەچى بى ۋ چىت دەست بگەۋىت ۋ چۆن بىرئىت؟ ۋەك دەزانى ھەريەكە لەئىمە كۆمەلىك خەونى ھەيە، بەلام زۆرىنەي خەك ھىچ ناكەن لەبۆ بەدەپىنانى خەون ۋ ئامانجەكانيان...ئەمانە تەنھا خەون دەپىتن ۋ ھىچى تر. تى ئىلورنس T E Laurance دەلىت: " ھەموو خەلكى خەون دەپىتى، بەلام نەك بە يەكسانى.. ئەۋانەي شەۋ بە چاۋ نوقاۋى خەون دەپىتن كە بەئاگا ھاتنەۋە ھەموو خەونەكەيان پوچ دەپىتەۋە، بەلام ئەۋانەي بە پوژ ۋ بە چاۋكراۋىيەۋە خەون دەپىتن ئەۋپەرى ھەۋلى خۆيان دەدەن بۆ بەدەپىنانى خەونەكانيان " .

## بۆئەۋەي خەون بەدى يىت..

بۆئەۋەي خەونەكانت بەدى بىن ۋ تىيدا بىرئىت، پىۋىستت بەۋەيە لەسەرەتاۋە ۋەھا دەست پىپكەيت: خەونت ھەيىت، بىنوسەرەۋە، چالاكى پىبەخىشە ۋ وزەي پىترى دەرى.. ئەۋ كاتەي خەونەكانت دەنوسىتەۋە مىشك ۋ جەستەت پىكەۋە دەكار دەبەيت.. تۆ بىر لە خەونەكەت دەكەيتەۋە ۋ لىي دەروانى .

لە فىلمى دە ۋەسىيەتەكەدا The Ten Commandments دەستەۋازەيەك ھەبۇر بەردەۋام دووبارە دەكرايەۋە " ۋەك چۆن نوسراۋە دەپىت جىبەجى بىرئىت.. كەۋاتە با پىكەۋە دەست پىپكەين " ۋەك بىيان ترىسى دەپىرئىت: "



ھەموو شتىك لە كاغەز و پېئوس و تۆۋە دەست پىدەكات " ، ھەر ئىستى بەرەو لاي كۆمپىوتەرەكەت ھەنگاۋ بىنى و لە لاپەرەيەكى سىپىدا بنوسە " لىستى خەونەكانم " ، چىت بە مىشكدادىت بىنوسەرەو و بىروات بە سنور و بىانوش نەيىت . شىكارى بۆمەكە و بەخۇشت مەلى ئەمە ناكىت يان ناتوانم جىيەجىي بىكەم . لەبىرت بىت ھەموو داھىنانىك بە خەون دەستى پىكردوۋە ، نەۋەك بە بىانوۋ . گەر وىستت خەونىك بە پشت بەست بەھۆى ئەو كارانەى ئەمرو ھەتە بىانوۋى ئەنجام نەدانى بىنئىتەوۋ ئەۋا بە تەۋاۋەتى تىكى دەشكىنى . لەبىرت بىت ئەۋەى لەسەر تۆ پىۋىستە ئەنجامى بەدەيت ئەۋەيە كە تەنھا خەونەكانت بە لىستىك بنوسىتەوۋ .

### لىستى خەونەكانم ...

ئىستاش لاپەرەيەكى نوپىر بىكەرەوۋ و تىپىدا بنوسە : " لىستى خەونەكانم بە پىكخراۋىي " ، بەپىي گرنگىيەكەى خەونەكانت پىزبەند بىكە . كەۋاتە چۆن ئەمە ئەنجام دەدەى ؟ بە ئاسانى لەخۆت پىرسە : كام خەونم گەرەترىن و گرنگىرە ؟ لە گرنگەوۋ بۆ لاۋاز پىزبەندىيان بۆ بىكە و بەردەۋامبە تاۋەكو ھەموو خەونەكانى بە جوانى پىزبەند دەكەيت .

### چەند پىسارىكى گرنگ ..

ئىستاش ۋەلامى ئەم پىسارىانە بدەرەوۋ :  
 ھىچ كەسىك دەتوانىت لەم جەانەدا لەبرى من خەونىكم بۆ بەدى بىنئىت ؟  
 خەونەكانم شىاۋى ئەۋەن بىزىن ؟  
 خەونەكانم گونجاۋن بۆ بەدىھىنانىان لە ژيانمدا ؟  
 ئايا من پابەندى ھەموو ئەۋ ھەنگاۋانەم كە پىۋىستە بۆ بەدىھاتنى خەونەكەم ئەنجامى بەدەم ؟



شەتەكتە پى دەلىم... تەنھا بە كرىنى ئەم كىتەبە لەلەين تۆۋە ئامارەيە بۇ  
 ھەبۈۋى ھەزكردىت لە بەدەياتنى گۆران و ھەنگاۋنان بەرەو پىشەۋە... ھەموو  
 تاكىكىش ماقى بەدەيەننى ئەو خەۋنانەي ھەيە كە خەۋنەيان پىۋە  
 دەبىنىت... ئەۋكاتانەي بەرەستى تۆۋىرات ۋەھا دەبىت كە خەۋنەكانت بەدى  
 دەھىنى، ئەۋكات تۈۋاندار دەبىت بۇ بەدەيەننى، ئەۋجا سەرەكەۋتۈۋدەبىت و لە  
 نىۋ پاستىنەي خەۋنەكانتدا دەبىت... دۋاتر دەبىنى خەۋنەكانت بەرەو پىشەۋە  
 ئاراستەت دەكەن و ناچارىت دەكەن لە دەرەكى بىنەماي دوۋەم بەدى كە ئەمەش بە  
 پالپىشتى ھىزى ئامانچ دەبىت، ئەۋجا دەبىنى كە لە پىشى دەرەكى دوۋەمدا كە  
 كراۋەتەۋە تۈش و سىتاۋىت.

### بىرۈكە

ئەۋكاتەي ھەلدەستىت بە نۇسىنەۋەي خەۋنەكانت و پىزىبەندىيان دەكەيت،  
 خۆت ھاندەدەيت بۆۋەۋەي بە باشتر و جۋانتر بىرەكەيتەۋە.  
 دەبىنى لەبارەي ئەم خەۋنانەتەۋە لەگەل ئەندامانى خىزانەكەتدا، پەگەل  
 ھاۋرى و ھاۋكارانتدا... ت د و تۈۋىز دەكەيت، دەبىنى بىرۈكەكانت بەھىزتر دەبىن  
 و پۆز بەدۋاي پۆز ھەزى جىبەجى كىرەنىانت لاپەجۈشتەر دەبىت.

### ۋالدۇ ئىمسۇن دەلىت:

"ھىچ بىرۈكەيەك نىيە لە ھىچ كەللەي سەرىكدا كە خۆي بۇ ھىزى  
 وزە نەگۈرپىت"

لەبارەي ئەم خەۋنەيەۋە بىرى دەكرەۋە و قسەي دەكرە... زۆرجار دەمىنى بى  
 دەنگ دانىشتۈۋە و پۆچۈۋەتە نىۋ بىرۈكەكانىيەۋە... ئەۋكاتانەي لىم دەپرسى: "  
 بىر لەچى دەكەيتەۋە؟" ھەمىشە دەيگۈت: "بىر لە ئۆتۈمبىلەكەم دەكەمەۋە."



بىرۈكەي بەدىھاتنى خەۋنەكەي زۆر بەسەرىدا زال بوو، بۆيە چەندىن كاترۇمىر  
 زىئەتتە لىكەتلى ئاسايى خۇي كارى دەكرى... من و ھاوسەركەم ئەم بابەتەمان  
 تاتوى كرىد و پىرىارماندا كە نانسى دەتوانىت ئۆتۆمبىلىك بىكرىت، بەو مەرجهى  
 بە جوانى فىرى لىخورىنى يىت، بۆيە پۇيشتە خولىكى شۇفېرىيەو بە پلەي  
 باشە مۆلەتى وەرگرت.. ئەو كاتەي نانسى لە پىرىارى من و دايكى ئاگادار  
 بوويەو بە ياشتر كارى دەكرىد و بەجوانترىش دەيخوئىند، بۆيە منىش پىم  
 راگەيەند كە: "ئامادەم ئۆتۆمبىلىكت بۇ بىكرىم، بەلام بەمەرچىك"؟! بە خرۇشەو  
 چاۋەروانى دەرىپىنى مەرجهكەم بوو، منىش پىم گووت: "بەو مەرجهى ھەموو  
 ئاۋەكانى خوا بە جوانى لە دل و مىشكتدا دايكەي، ئەوجا ئۆتۆمبىلەكەت بۇ  
 دەكرىم"، دەزانى چى پرويدا؟ بە كەمتر لە يەك ھەفتە ھەموو ئاۋەكانى خواۋەندى  
 لەبەركرد، ئىستاش نانسى چىژ لە بەدىھاتنى خەۋنەكەي وەردەگرىت و بوۋەتە  
 خواۋەنى ئۆتۆمبىلى خۇي.

بەلى، بىگومان بە كە شىكى زۆر مەزىنە.. ئەو كاتانەي خەۋنىكت دەيىت،  
 ئومىدەوارى... لى يىت، ئاۋەزىشت بە بىر لىكرىدەۋەيەو سەرقال دەكەيت،  
 دەيىت... بە دواي چار بىرى لىدەكەيتەو، دەيىنى لە كۆتادا بەۋەبويىتە و  
 ئەستەت بەدەست ھىناۋە كە خەۋن پىۋە بىنىۋە و بىرت لىي كرىدۆتەو.  
 جايىمىس ئالان دەلىت: "مروۋ لە كەتۋارىدا ئەۋەيە كە بىرى لى دەكاتەۋە" و  
 بوداش دەلىت: "ئىمە بىرۈكەكانمان دەنۋىن، ئەۋەي بەدى دىنن لە  
 بىرۈكەكانماندا ھەن، بە بىرۈكەكانمان جىھان بەدى دىنن".



## خەۋنەكان وەرنامەپىژبەكە :

### پىنج ھەنگاۋ بۇ وەرنامەپىژکردنى خەۋنەكانت..

لەپىگەي ئەو خالانەي داھاتوۋە دەتۋانى بىرۈكەكانت بچنپتەۋە؛ بۇ ئەۋەيە خەۋنەكانت و بەئاراستەي قولايى بىرکردنەۋەكانت بەكار بىنى.

(۱) لەسەر لاپەرەي خۇناساندنى تايىبەتى خۆت ياخود لەنيو لاپەرەي خەۋنە پىكخراۋەكانت پىنج لەسەرەكى ترين خەۋنەكانت بنوسەۋە.. دەپىت لەسەر رەھەندىكدا خالىكى خەۋنى بنوسىتەۋە، بەتايىبەت خەۋنەكانت پىۋىستە ئاراستەكارى رەھەندى: گيانخۋازى و تەندروستى و پىشەيى و دارايى و كەستىت بىت. ئەمەش ھاۋسەنگىيەك بۇ مىشكت بەدى دەپىت.

(۲) بەرلەۋەي بەرەو تەختى خەو يان نوينى نوستن ھەنگاۋ بىنى لىستى خەۋنەكانت بنوسەرەۋە. بەمەش ئاۋەزى ھەناۋىت شتىكى دەست دەكەۋىت بۇ ئەۋەي لەكاتى نوستندا بىرى لىبكاتەۋە. با لە شوينى نوستنەكەت كاغەز و پىنوسىكت لاپىت، ئەمەش بۇ ئەۋەيە رەنگە لەكاتى نوستندا بىرۈكەيەكى زور گونجاۋت بۇ بىت و لەم كاتەدا بتۋانى بەخىرايى ئەم بىرۈكەيەت بنوسىتەۋە... ئەو كاتانەي سبەينان بە خەۋەر دىپتەۋە پىنج جار خەۋنەكانت بخوينەرەۋە. بەم كارەت وەرنامەپىژى ئاۋەزت لەگەل خەۋنەكانتدا ھاۋيەك دەكەيت.

(۳) بەرۋرئىش چەندە كاتت ھەبوو ئەم خەۋنانەت بخوينەرەۋە.

(۴) بەدۋوى شوينىكى ھىمندا بگەرئى، بەجۈرىك بەلای كەمەۋە بىست خولەك ھىچ كەسىك بىزارت نەكات... ئەۋجا ھەناسەيەكى قول ھەلبمژە و لە لىستى خەۋنەكانت بىروانە و بە دەنگى بەرز يەكەم خەۋنت بخوينەرەۋە، ئەۋجا چاۋانت بنوقىنە. ۋاي بىنە پىشە چاۋى خۆت كە لەداھاتوۋدايت و خەۋنەكەت بەدى ھىتاۋە. ۋەھاش ھەستى پىبەكە كە بەدىھاتوۋە و تۋ تىيدا دەرتىت. ۋەكو لۋخى راستەقىنەت ھەستى پىبەكە و ھەست بە بەختەۋەرى يەكە؟ بەھۋى بەدىھاتنى ئوم خەۋنەتەۋە. لە چاۋى ئاۋەزتەۋە پىشەينى يەكە، ۋەكو ئەۋەي



## نەينىيەكانى ھىزى كەسىتى

ئىستىقا بەدى دىت.. ئەم كىردارە لەگەل خەونەكانى تىرىشتىدا ئەجامبىدەرەودە و بەردەوامبە لەسەرى تاوەكو ھەموو خەونەكانت وەكو راستىنە ھەست پىدەكەيت.

### ئومىد..

ئومىدى ھىزى شاراۋە پىشت ھەموو داھىنان و دەستكەوتەكانە.. ئەم ھىزە ھانت دەدات بۇ بىر كىردنەو لە ھەموو كايە ئەگەرىيەكان.. لەگەل ئومىددا ھەلەكان لە نىۋىدى كىشەكاندا دەبىنى، بەبى ئومىدىش كىشە لەئىو ھەلەكاندا دەبىنى.. لەگەل ئومىددا نەشتەگەركار لە نەشتەرگەرىيەكەيدا سەر كەوتتو دەبىت، دەگەل ئومىددا ھەست بە ناھەستىپىكراو دەكەين و ئاكر دەيش دەكەينە كىردە.. لەگەل ئومىددا پاش پۇژىكى باراناۋى چاۋەپروانى ديار كەوتنەۋەى خۇر دەكەين.. لەگەل ئومىددا دەكەين بە ئافرىنەرمان و تىكاي لىدەكەين بۇئەۋى گۈبىستى سەلاۋات لىدەكەنمان بىت و لىشمان بىورىت.

رەنگە كەسىك پارەكەت بىدىت، بەزۇر خانوۋەكەت داگىرىكات، ئوتۇمبىلەكەشت بىدىت، بەلام ھەرگىز ناتوانىت ئومىدەكانت بىدىت... ئومىد لەنگەرى گىانە، ھاندەرى كار و ۋەبەرمىنى دەستكەوت و ئەنجامدراۋانە..

شكسپىر دەلىت: ((لەگەل ئومىددا جىھان سەرلەنۋى پىدەكەننىتەۋە))

دكتور پۇبىرت شۆلى دەلىت: ((لەگەل بوۋنى ئومىددا باۋمىش لەدايك

دەبىت، پمگەل بوۋنى باۋمىدا خوشەۋىستى دەبىتەكەردە، بەبوۋنى

خوشەۋىستى پەرچوۋ روۋدەدات)) .



ئومىد بىنچىنەيەكى رەھايە

لەيىرمە ئەو كاتانەي لە نەخۇشخانە (چارەخانە) بىووم و توشى نەخۇشى فراوانىبوونى مولولەكانى خويىنى بەشى لاي راستى مېشكەم ھاتىبووم، لەكاتى بوونمدا لەبەشى گىرنگى پېدانى چىرگەنجىك ھاتە سەردانم كە نەمدەناسى... ھات و زۆر بەسادەيى پىي گوتىم: "سەبەي مەنىش بەھۇي توشىبوونمەو بە نەخۇشى شىرپەنجەي مېشك نەشتەرگەرى مېشك ئەنجام دەدم..." لەبارەي دۇخى و چۆنىتى ھەستىكرەننىيەو لىم پىرسى، بەبى ھىچ ناسۆرى دەرپىنىك گوتى: (سوپاسى خوا دەكەم و داواي لىدەكەم ئومىدم پىي بەخشىت؛ چۈن لەسايەي ئومىدەو تەوانىومە ئەو نەشتەرگەرىيەكانى تىرى مېشكەم ئەنجام دەدم و بەھۇي ئومىدەو وا ئەمىرۇ زىندووم"، بۇ پۇرۇي دواتىر دۇخى ئەو گەنجەم لە نەخۇشەوانەكە پىرسى ئەويش گوتى: "لەگەل بوونى ئومىددا ئەو و ھەمووانى تىرىش نەشتەرگەرىيەكانىان بەسەركەوتويى بۇ ئەنجامدراوە".

كەواتە ئىستى چى لەبارەي تۆو؟ ئومىدت بەو ھەيە كە ئومىدكەت بەدى

بىنى؟ بىروات وەھايە كە خەونەكانت بىنە راستى؟

ئىستاش بزانە من چىم لەتۇ دەويت: سەيرىكى لىستى خەونەكانت بىكەرەو، يەك بەدواي يەك خەونەكانت بخويىنەرەو، ئەم گوتەيە دووبارە بىكەرەو: "ئەمە پىي دەچىت و دەگونجىت... ئەمە پىي دەچىت و دەگونجىت..." ھەست بە وشەكان بىكە، ئەوجا چاوانت دابخە و مەشقى بىنىنى خەونەكانت يەك بەدواي يەك ئەنجام دە... ئەو كاتانەي چاوانت دەكەيتەو جارىكى تىر بلى: "ئەمە پىي دەچىت و دەگونجىت". ئەم كارە ئەنجامبەدە و دەبىنى كە خەونەكانت گۇپراون بۇ دۇخ گەلىك كە پىشياوى ئەو بىن بەدى بىن... بەردەمىش دەبىت لە سەر پىگەكەت بەرەو جىبەجى كردنى بىنەماي چوارەمى بەدى ھاتنى ئامانچ.



## ئارەزوو..

"لەھەركۈيىك خوازويست ھەبۇر دەروازەش ھەيە"، رەنگە پىش ئىستا ئەم گوتەيەشت بىستىت. گوتەيەكى كۈنە، بەلام راستىشە بەلكو زۇرىش راستە. ئەو ساتانەى كە دەست دەكەيت بە بىرگەرنەو لە خەونەكانت، ئەوجا دەست دەكەيت بە بەئاگاھىنەوئەى ئارەزووكانت، تاوەكو پتر پۇبچىتە نىو بىر لىكردنەوئەيەو، ئەوئەندەش ئەگەرى بەدەياتنى پتر دەيى، چەندان ھىندەش ئارەزووكانت بۇ بەدەياتنى بالاتر دەيىت. لەگەل ئارەزوودا تۆ سۆز دەگۈرەيت، بەدووى بەدەياتن و جىنبەجىكردنى شتەكاندا دەگەرەيت.

بىتھۇقن دەليىت: ((ئەوئەى لەدلم و گيانمدا ھەستى پىدەكەم دەيىت

پىگەى خۇى بەرەو دەروە بدۇزىتەو)). بۇيە ئەو كاتانەى زۇر ئارەزووى

شتىك دەكەيت، بە دل و گيانت ھەستى پىبەكە و بىگومانى بەدەى بەدى

دەيت. ئارەزوو ھىزە Desire is Power.

ھەركاتىك محمد عەلى كەلاى پالەوانى بۇكسىن لەنىو گۈرەپسانى بۇكس وەشانندە دەيىنى، ئەوئەندە ئومىدى بىردنەوئەى زالە ھىشتاكە يەك گىمى بە كۇتا نەھاتوۋە وەھا ھەست دەكەيت تەواو براوئەيە.

ئەو كاتانەى شىرە مېچكەيەك دەيىنى كە شوينى ئاسكىك كەوتوۋە دەزانى كە دەيگىرەيت؛ چۈن ئارەزوويەتى بىخوات، بەلام ئاسكەكەش بەھۇى زۇرى ھەز و خواستى مانەوۋە بەو پەرى خىرايىيەو پادەكات و ھەلدەيت. ئەم ئارەزوو لە نىو چاوانى ھەموو داھىنەرىكى مەزندا ھەيە. ئارەزوو لە چاوى ئەو دايكەشدا ھەيە كە مندالەكانى دەخاتەسەرپى و ھانى دەدات بۇئەوئەى رىبكات. جار بەدووى جار مندالەكە دەكەوى و دايكەكە ھەلى دەستىنەتەو؛ بەھۇى بوونى ئارەزوو بۇ ئەوئەى بەسەرى پىى خۇى بوەستىت.

ئەم ئارەزوو لەچاوى ئەو مامۇستايەشدا بىنى كە لەشارى پىازى سەودىا



ئاككىچى بو، بەۋەى كە پىداگىرى كىرىبو بۆلەۋەى ئامادەى كۆپىكم يىت كەلە  
شارى جەدە دەمبەست و بۆماۋەى پىنج پۆژ بەردەوام بو، ئەم مامۇستايە داۋاى  
پىنج پۆژ مۆلەتى كىرىبو بەلام پىيان نەدايو، بۆيە ھەموو پۆژىك لە كاتژمىر  
ھەشتى سەرلەبەيانى تاۋەكو يەكى پاش نىوەر وانەى دەۋتەۋە و دواترىش  
دەرۋىشتە فرۇكەخانەى رىياز و بەفرۇكە دەھات بۆ شارى جەدە و لەكۆرەكەى  
مندا ئامادە دەبو- كە كاتژمىر چۈارى سەر لە ئىۋارە دەستى پىدەكرد، دواتر  
كاتژمىر دەى شەو دەگەرپايەۋە بۆ رىياز، بەلى، ئەو كاتانەى لە ھۆلەكەدا باسى  
ئەم دۇخى ئامادەبوونەى خۇى كىرد، ھەمووان و بەخۇشمەۋە سەرمان سورما لەو  
ھىزە ئارەزوۋە مەزنەى كە ھانى ئامادەبوونى لەم كۆرەدا داۋە.

ئىستاش بالىت پىرسىم: لە ھەناۋەۋە ئەم چەشەنە ئارەزوۋەت ھەيە؟  
ئارەزوۋى زۆرت بۆ بەدىھىتانى ئامانجەكانت ھەيە؟ تۆ ئامادەى دانى  
ھەموو باجىكى لەبەرەمبەر بەدىھىتانى ئارەزوۋەكانتدا؟  
گەر ئەم شىۋە ھەستىكرىنەت ھەيە ئەۋا مىن دىلىيات دەكەمەۋە كە ئارەزوۋى  
گىرگىتوۋت بەرەۋ بەدىھاتنى ئامانجەكەت دەتبات؛ چون ئارەزوۋش ھىزە.

### ئارەزوۋى گىرگىتوۋ.. ھەنگاۋ و بەھرەكان..

ئىستاش چۆن دەتۋانى ئاستى ئارەزوۋەكان بۆ بەدىھىتانى خەۋنەكانت  
پەرەپىيدەى؟  
# لەژىر ھەر خەۋنىكتەۋە پىنج ھۆكارى بنوسەرەۋە كە بە ھۆيەۋە  
دەتەۋىت خەۋنەكەت بەدى بىنى.  
# ئىستاش ھەناسەيەكى قول ھەلمزە، لەشت بچەسىنەرەۋە...  
# دەستىكە بە خويندەنەۋەى يەك بەدۋاى يەكى خەۋنەكانت، لەگەل  
خويندەنەۋەى ھۆكارى پىشت بەدىھاتنىان.  
# پاش ئەۋەى لە خويندەنەۋەى ھۆكار و خەۋنەكان دەبىتەۋە، بگەرپۋە



سەرەتا و خەونى يەكەم جارىكى تر بخوينەرەو، لەگەل ئەو ھۆكارانەشى پىوھى پەيوەستن.

چاوانت دابخە و بىر لەو ھۆكارانە بکەرەو، كە ھاندەرتن بۆيەديھاتنى خەونەكەت.

ھەست دروستبکە و دواتر وەھا بيهينە پيشەچاوى خۆت كە تۆ خەونەكەت بەدى دەھيىنى.

ئىستاش چاوانت دابخە، بە قولى ھەناسە بدە و ھەست بە ھەستە ئامادەكانت بکە.

دەيىنى و ھەست دەكەيت كە ئاستى ئارەزووى بەديھاتنى خەونەكانت بالاتر بوو.

### بروَابوون (بروَابوون ھىزە) ..

ھەموو شتيك بە خەون دەست پيدەكات. ئارەزوو دەيىتە بىرۆكە، دواتريش بۆ ئوميد، ئەوجا بۆ بروابوون. ئىستاش تۆ لە ھەناوتەو ھەست دەكەيت كە تواناداريت بۆ بەديھاتنى خەونەكەت و تىيدا دەژيت.

پۆبىرت كولير دەلييت: (( ئەو ساقانەى ئەم بروابوونە دەئافرىنى،

لەو ساتەدا خەونەكانت دەگۆرى بۆ پراستى )) .

ليزەدا خەونەكانت لە خەون و ئەگەر و شيمانە و تواناداريەو دەگۆرييت بۆ پراستى، تۆ بەر لەوھى بەپراستى بەدەستى يىنى بەپراستينەيى تىيدا دەژيت.

ھاوپريەكم دەيويست كاريكى تايبەتى ھەيىت، بۆيە بريارى كرىنى چيشتخانەيەكى بچووكى دا... پاش گەرانىكى زۆر چيشتخانەيەكى دۆزيەو كە بۆ فروشتن دانراو، لەگەل خاوەن چيشتخانەكەدا مامەلەيان دەست پيكر،



هاوپيگهه له پيگهه دوسييه ياساييه وه داواى ۲۰۰ هزار دولاى به قهرز له بانكيك كرد، نه گهر يكي زور گه وره هه بوو كه رته پيدانى نهو پارهييه بكن؛ نه مهش به هوئى نه بوونه زهمانى پارهي تهواويه وه له بانكه كان بو دانده وهى قهرزه كه.

پاش نه وهى داواكارى وهرگرتنى قهرزه كه پيشكهش كرد، نه و جا دهستى دايه چاوپيگه وتن له گهل كه سانى تر و له باره پروزه نوييه كه يه وه قسه ي بو ده كردن، ته نانهت كارتى داوه تنامه ي تايبه تيشى چاپكرد، نه نداز ياريكى جوانسازي به كرى گرت؛ بوئه وهى پرووى ناوه وهى چيشته خانه كه ي بو برازيني ته وه، هونه رمه نديكى بانگيشت كرد بو نه وهى دهقى نوسراوى سهر ناو نيشانى چيشته خانه كه و كاشيره كه ي بو ديارى بكات و بنوسي ته وه، له هه مان كاتدا هه مووان ناموشياريان ده كرد كه دهست له م پروزه ييه هه لبريت و خوى قهرزار نه كات، ته نانهت نهو چيشته لينه ره شى كه نه م هاو له م قسه ي له گهل كر دبوو ديگوت: "نه م كابرايه له خورا زور گه شينه". جاريكيان له جيگه يه كدا ديتم، كاتيک دهستى دايه بلاو كرده وهى داوه تنامه كه ليم پرسى: "بانكه كه قايل بوو كه پارهي قهرزت پيدات؟" له وه لامدا گوتى: "نا هيشتا هيچ وه لاميك نييه"، گوتم "گهر نهو پارهييه يان پى نه داي چى روود دات؟"، به پيگه نينه وه وه لامى دامه وه: "به دلنيا ييه وه قايل دهين. به لام گهر پييان نه دام نهوا به دواى بانكيكى تر و دواتريش بانكيكى تر دا ده گه ريم و تاوه كو نه وهى ده مه ويت به دهستى نه هيتم واز ناهيتم. نه م چيشته خانه يه هى منه و هيچ كه س و دوخيك ناتواني ته خاوه نداريتى نه م چيشته خانه يه م لى قه دهغه بكات يان بيته ريگرم؛ بو كرپنى".

پاشى دوو ههفته داوه تنامه يه كم پيگه يشت له م هاوپييه مه وه و له كاتى چيشته خوار دندا پيى راگه ياندم: "زانيم كه ده لين به لى!".

چى له باره ي تو؟ ده زانى به راستى تو ده توانى خه ونه كه ت به دى بيى و تييدا بريت؟ له خويندنه وهى خوته وه ههست به مه ده كه يت؟ ده زانى كه سانى تر چى



بەن و چى بلىن تو ھەر شايەنى بەدەيھىنانى خەونەكەتى؟ بەن رىگەيە دەتوانى  
خەونەكەت بو راستى بگۆرى. لىرەدا دەتوانى جياوازى بەكى لەنيوان سەرکەوتن  
و شکستدا .

ئىستاش سەرلەنوى بگەرپرەو بو لیستە رىکخراوہکەى خەونەكانت... پىنچ  
خەونەكەت بخوینەرەو و بەخۆت بلى: " دەتوانم ئەمە ئەنجام بەدم و ئەو  
خەونەم بەدى بىنم... بەلى دەتوانم " ، بەن وتەيە ھەست بە بەھىزى و  
ئاسودەيىەكى رىکخراوہيى دەکەيت لەبو بەدەيھىنانى خەونەكەت و ھىچ  
رىگريپپەك ناتوانىت بتوہستىنى ؛ لە ھەنگاوانان بەرەو سەرکەوتن... لىرەو لە نىو  
خەونەكەتدا دەرژىت و بەھىزى ئامانجەوہ بەرەو سەرکەوتن ھەنگاۋ دەنىي .  
لەمپوۋە دەست پىپکە و خەونەكانت بو راستى بگۆرە و ھەمىشە وەھا بژى كە  
جەزىت لىيەتى بژىت .

خەون بىيەنە بە خەونى گەورەو

لەبىرت بىت

بو ئامانجى ديارى كراۋ بژى

بە باومپرەو بژى

لەگەن ھىزدا بژى



## نه‌نیی سییه‌م

### هیزی باوهر

(مه‌زنترین فاکته‌ری هه‌ست و ده‌رک‌کردنی م‌و‌یی باوهره...به  
باوهر‌داریه‌وه ده‌بینی له‌گه‌ن خه‌ونه‌کانتدا ده‌ژیت).

د. ئیبراهیم فه‌قی

## نهيئي سييهم

### هيڙي باومر

باومر خهه ڪان دمرو ٻيٽه وهه... ناروونييه ڪان ناهي ٿيٽ... چاو پروونڪاري

يه ڪتابهرستانه... گمزوشه بو خوابهرستان .

ٺه ندرؤ پاش مردني هاوسهره ڪهي ناچار خوي دوو منداله ڪهي بهخيو يڪات،  
ڪه دانه ڪيان هه شست و ٺهويتريشيان نو سالان بوو... ٺه ندرؤ چي سؤز و  
خوشه ويستي هه بوو بهم دوو منداله ي بهخشي بوو، هه موو شتي ڪي بو ٺه انجام  
دهدان... پوڙيڪ زهوي لهرزه له شاره ڪه دا پرويدا و ٺه و خويندنگه يهي ڪه  
منداله ڪاٺي لييان دهخويند دا پروو خا... ٺه ندرؤ بهخي را يي بهره و خويندنگه ڪه راي  
ڪرد و لهويدا بيني چه ندين تيمي بهرگري شارستاني و فرياهه وتن سهرقالي  
دهرهيناني لاشه ي منداله مردوه ڪانن، لهويدا دايڪ و باوڪي دهيان منداليش  
ٺاماده بوون ڪه هه موويان دهگريان و شيني مردني ڪورپه ڪانيان دهکرد، ٺه ندرؤ  
لهگهل تيمه ڪاٺي بهرگري شارستانيدا دهستي دايه هه لڪوليني شوينه ڪه، پاش  
ماوهيه ڪ سهرؤڪ تيميڪ هات و پيي گووت: " دهبيٽ برؤيتته وه و لهماله وه  
چاوه پروانبيٽ... بهلام ٺه ندرؤ بهمه قايل نه بوو، پاشي ده ڪاترٿميڙ هه لڪولين و  
لابردني خاشاك هيشتا ڪه هيچ ديارنه بوو، بؤيه ديسانه وه داوايان ليڪرده وه  
برواته وه مالي و لهويدا چاوه پروان بيٽ، بهلام ٺه ندرؤ رهتي ڪرده وه و لهويدا  
دهستي دايه نويز ڪردن، بهه و پهري چه سرهته وه داواي لهخواوه نند دهکرد  
ڪورپه ڪاٺي بو بهيٽته وه، ڪات گهيشته پانزه ڪاترٿميڙ هه لڪولين منداله ڪاٺي ٺه  
ديارنه بوو، لهناڪاو دهنگي منداليڪ هات و هاواري دهکرد ڪه يارمه تي بدن،  
ٺه ندرؤ گوٽي: " ٺه وه دهنگي ڪچه ڪهي منه، دهيناسمه وه"، بؤيه ڪه ٺه و



شۆینهیان هەلکۆلی دیتیان کۆر و کچەکە ی ئەندرووی لییه و ماون و نەمردوون،  
بۆیه ئەندرووش پای کرد و لە باوەشی گرتن... پیاوانی بەگری شارستانی لییان  
پرسی: "باشە چی وای لیکردی ئەم هەموو کاتە چاوەروانی مانەوهی ئەم  
مەدائەت بیت؟"

ئەندرووش گوتی: "باوەر... باوەرکردن بە خوا و تواناکانی، باوەرکردن بەوهی  
کە خواوەمد بە تەنھا نامەیلیتەوه" ... ئەوجا کۆرەکەشی گوتی:  
"باوەرمان بەوه هەبوو کە باوکمان هەر لییه دەبیت."  
ئەمەیه هیزی باوەر...

باوەر سی بەشە...

ئەوکاتە ی لەنیواختنی ئەم چیرۆکە دەروانی سی چەشنە باوەر هەست پی  
دەکەیت، ئەوانیش:

♡ **باوەر بە خوا** - ئەندروو هاواری بۆ خوا برد و دەیزانی کە خوا لەم ساتە  
نارەحەتەدا دەستی لی بەرنادات و جەرگی ناسوتی.

♡ **باوەر بە خوود** - ئەندروو باوەری وەها بوو کە مەدائەکانی ماون و  
دەشمین... ئەمەش وای لیکرد پاش ئەوهی هەمووانی تر پۆیشتن ئەم هەر  
بەینیتهوه و چاوەروان بیت.

♡ **باوەر بە ئەوانی تر** - هەردوو مەدائەکە بە تەواوەتی باوەریان وەها بوو کە  
باوکیان بە هانایانەوه دیت و بەجییان ناهیلیت، جار دۆخەکە هەرجییهک بیت.

هیزی باوەر

باوەر بە خوا

باوەر بە خوود

باوەر بە ئەوانی تر



پروایوون بهرامپهر یا وهره...

بەرلە دۆزىنەۋە و ناسىنى ئەم جۆرە باۋەرە با ئەم پىرسىيارەت لىيىكەم: پىيىشتر  
كۆيت لەمە بوۋە؟ : " گەر بىيىنى واتا بىروات ھەيە، ماناى ئەۋەشەتا بوۋەۋەي  
ئىمەي مەۋقى ۋەچەي ئادەم باۋەر بە شتىك بىكەين پىيۋىستە لەسەرەتادا بىيىن  
دەيىت بەلگەي شتەكانمان بۇ بەردەست يىت. " بۇ نەۋنە تۇ بىروات ۋەھايە كە  
دەگۈنچىت سىپىنەي ھىلكە رەنگە جۈجەلەيەكى لى دروست يىت، ئەۋكاتەي  
دەيىنى ھىلكەكە دەترۈكى، ئەۋكاتىش بەلگەت لەلا دروست دەيىت، ئەمەش پىي  
دەگۈترىت باۋەر، ئەۋكاتانەي دەزانى كە تۈۋانادارى بۇ ئەنجامدانى كارىك ئەۋ  
بىروات ۋەھايە ئەم كارە بۇ تۇ شياۋە. تۇ دىنباي كە دەتۈۋانى بە خەۋنەكانتەۋە  
بىزىت.

بەلەم ئايا پېشتەر ئەم پەتدەت بېستوو: " بېروابوون بېنين و بۆچوونە " ؟ ئەمە  
ماناي وەھايە كە مەرج نىيە شتەكان بېينى بۆئەوھى باوھرى پېيكەى.. لەرېگەى  
بېينىنى جولەى درەختەكانەوھ دەرزانى كە با ھەيە، دەرزانى خوايش لە ھەموو  
شوئىنىك لەبووندايە... تۆ دەرزانى خوا لەرېگەى ئافرىندراوھكانىيەوھ ھەبووھ  
ھەستى پى دەكەيت... خۆت يەككى لە نيشانەكانى بوونى خوا لە گەردوندا و  
دواتريش خۆر و مانگ و ئەستىرە و ئازەل و پروھكەكان و زەريا و دەريا و  
بالندە و ماسىيەكان.. ئىمە دەرزانى ھەر خوايە ھەموو شتىكى پى بەخشيوين،  
خوایە ھەواى بۆ ئامادەكردووين بۆ ئەوھى ھەلى بمرئين.. ئىمە دەرزانى ئەو ھەيە  
بەبى ئەوھى بېينىن.



باۋەر چىيە؟

بەختەۋەرى درەختىكە ئاۋ و خۇراك و ھەۋاكەى بوۋنى  
باۋەر بە خوا و پۇژى پەسلان .

باۋەر (ئىمان) ھېزى پىشت ھەموو داھىيان و ئەنجامدراۋەكانە، مەتەنەى تەۋاۋ  
بە ھەر جۇرە باۋەرلىك دەپىتە راستىنە و بەدىدەيت . باۋەر پىروايەكى پىگەيشتوۋە  
و گەيشتوۋە ئەو قۇناغەى دەۋوانىن لەپىگەيەۋە ھەنگاۋىك بىنەين يان كارىك  
ئەنجام بەدەين . پىروا (ئىعتقاد) ۋەھات لىدەكات ھەست بە توانادارىيى خۇت بىكەى  
لەۋ بەدەيەنەنى ئامانجەكەت . ھەرشتىك ئەگەرى بەجى گەيانەنى ھەيىت ئەۋا  
پىروا پەقتارى لەگەل دەكات، باۋەر (ئىمان) لەگەل ناكردەدا پەقتاردەكات و  
دەيگۇرەيت بۇ راستى . پىروا بەسەر پىروكەكانماندا زال دەپىت، لەكاتىكدا باۋەر  
دەمانگەيەنەت بەر دەركى ئەنجامدان . پىروا لە پىشتا دىتە بوۋن، بەلام باۋەر و  
باۋەرى راستەقىنە بەرەۋ ئەنجامدانى كار ھەنگاۋت پى دەنەيت . رەنگە بلىيى :  
نازانم چۇن لى دەخۇرەم، بەلام ھەرچۇننىك بىت ھەر لىدەخۇرەم . من باۋەرەم ۋەھايە  
كە خوا دەپارەيت ! ، باشە تۇ بەم كارەت رەنگە خۇت بىكۇژى، بۇيە پىۋىستەت  
بەۋەيە ھەۋلەدەيت بۇ فېرەبوۋنى لىخۇرەين . بەلام ئەۋ كاتەنەى تىۋ لەنەۋ  
ئۇتۇمبىلەكەتى و توشى باۋبۇرانىكى زۇر توند ھاتوۋى لەۋ كاتەدا داۋا لەخوا  
دەكەيت و باۋەرەت ۋەھايە كە دەتپارەيت . ئەمەيە باۋەرى راستەقىنە - كار و  
پىروا پىكەۋە گرەيدراۋن لە باۋەرى راستەقىنەدا .



له ییرت بیئت

ئەوێ دەروونی بە خواپەرەستی پاڤکرد، بیروکەکانی بە  
باوەر و پاکی پتەوکرد، پەفتارەکانی بە کاری چاک سواغدا،  
خۆشەویستی خوا و خەلکیشی دەست کەوت .

بە پوختی :

ئەم گفتوگۆیەمان لە هیزی دەرکردن یان پەیی پێردنەو دەست پێکرد . ئێمە  
دەزانین پێشتر نەمان دەزانی لەکۆیین، تەنھا پێگەی خۆمان لە خۆمان ون دەکرد،  
ئەوجا باسی هیزی ئامانجمان کرد و گەیشتیێنە ئەو ئەنجامەیی کە دەلیت : ئامانچ  
هیزی پووناک کارەوێ پێگەمانە و بەو پێگەشدە دەمانبات کە ئێمە مەبەستمان  
پێی بگەین و تەواوی بکەین . بەلام گەر باوەر پت بە خۆت نەبیئت بەوێ بە  
ئامانجەکانت دەگەیی، جا هەرچەندە لەمپەر و ئاریشەشت پەردابیئت ئەوجا هەر  
دەبیئت دەست لە خەونەکانی هەلگیریت .

باوەر ئاسایشە، دلنەواییە، متمانە و بیگومانییە، باوەر بەهیزکاری راستی  
شاراوەی پێشت کارەکانمانە . ئیستاش کاتی ئەو هاتوو تەوتویی هەرسێ  
جۆرەکەیی باوەر بکەین، جۆری یەکەم و زۆر گرنگە و بریتییه لە :

باوەر بە خوا ..

هەزاران سال بەر لە ئیستا پیغەمبەر نوح نمونهیەکی بالای لەبارەیی باروبوون  
بە خواوە بۆ بەجی هیشتوین . سروش بۆ نوح هات کە کەشتییەک دروستبکات



بۆ ئەوەی برۆدارانی تیدا هەلبگریت و فەرمانی ئەوەشی پێدرا کە هەرچی بونەر  
هەیه هەریهکەو جوتیکی لی گلبدا تهوه و له گهل خۆیدا به کەشتییهکە دەربازی  
بکات، به بی هیچ هیچ چەن و چونییەک نوح فەرمانی خۆی جێیەجی کرد.  
نوح دەستی دایە چاندنی تۆوی درەخت و سال گەلیک چاوەروانی ئەوەبوو تا  
درەخت گەورە بوو، ئەوجا برینییهوه و له تهختهکە ی کەشتی دروست کرد.. له  
زەوییهکدا کەشتییهکە ی دروست کرد کە پوتەل و دوور له هەموو سەرچاوه یهکی  
گەورە و بچووکی ئاوی بوو، تەنانەت بارانیش لهو شوێنەدا کەم بوو، بێگومان  
دەریا و زەریاش لهو ئاوانەدا نەبوو.. میلله تهکە ی گالته یان پیکرد، ئاگاداریان  
کردهوه و به ههله تیاویان دایه قهله م، دهیان گوت: " کاتی خۆی به فیرو  
دهدات، خهله فاوه"، به لام له گهل شوین کەوتوانیدا هەر خەریکی ئیش و  
کارەکانی بوو.. شهو و پوژ کاریان دەکرد تاوهکو کەشتییهکە یان به تهواوهتی  
ئاماده کرد، له ناکاو پەرچوو یهکی خواوهندی روویدا.. باران به چەری دایاری و  
زەویش تهقی و هەمووی بووبه کانیاو، جگه له نوح و یاوه رانی پاک ی و  
ناژەلهکانی نیو کەشتییهکە ی هیچ بوونیک ی دیکه نه مایه وه و هەموو دایشتوانی  
سەرزهوی تیاچوون، به لی ئەمەیه باوه ربوونی راسته قینه به خوا. باوه ربیکه له  
دلهوه ریشکی داکوتاوه و بۆ ئەنجامدانی کار و کەتوارییهکان شوڕ ده بیته وه.

## تۆ دەزانی ..

ئومید کاریکی زۆر مەزنه... ئومید برۆا به هیز دەکات، برۆاش کاریکی زۆر  
مەزنه.. کار و دۆخی ئەگەری له میشکماندا بۆ راسته قینه ده گۆریت.. له گهل  
برۆادا دەتوانن هەست به وه بکەین کە دەتوانین خەونه کانیان به دی بینین، به  
پشت به ستن به برۆا باوه ریش به هیز ده بیته، له گهل باوه ردا ئاراستهت به رهو  
به دیهاتنی ئامانجه کەت ده ست پیده کات... تۆ کار ده کەیت و دەزانی کە هەر  
چییهک رووبدات ئەوا هەر سەرکەوتوو ده بیته؛ چون برۆات به ئافرینه رته، تۆ



بىرۈت بە بوونىيەتى، دەتۈانى لە نىشانەكانى گەردوون و لەخۇتیشدا ھەست بە بوونى خوا بکەيت.. لە زەريا و دەريا و بالندەكاندا. تۆ دەزانى كە بۆشتىكى گىرگ تۆى ئافراندوۋە، ئەۋەى لىت پروودەدات ھۆكارىكى ھەيە، دەزانى كە بۆ بەرژەۋەندى تۆ پروودەدات، ئەۋ كاتانەى بىرۈا بە خوات بەھىزەكەى ئەم باۋەرەشت بەھىزەترىكە، باۋەرەت بەۋە ھەبىت كە خوا خۇشى دەۋىيت، ھەمىشە گىرگىت پى دەدات. باۋەرەبوون بەخوا بکەرە تەۋەرى ژىانت و بىيەنە چۆن براۋە دەبىت.

### باۋەرەت پىشېخە..

#### ئىستاش چۆن دەتۈانى باۋەرەبوونت بە خوا پتەۋترىكەى..؟

پىۋىستە لەخۇتەۋە دەست پىيەكەى.. ئەۋ كاتانەى ژەمىك خۇراك دەخۇى، دەزانى كە گەدەت ئەۋ خۇراكە ھەرس دەكات؟ بىگومان دەزانى، بەلام ئايا بە شىۋەكى خۇۋىستانە ھەرسى دەكات، بىگومان نەخىر، بەلام باۋەرەت بە ى كۆئەندامى ھەرسەتە بۆ ھەرسىكرەن.. ئەى چى لەبارەى ھەناسەدانقەۋە؟ ئەۋ كاتانەى ھەناسە ھەلدەمژى بىرۋاى تەۋاوت بەۋە دەبىت كە سىيەكانت پىر لە ھەۋا دەبن.. بەلام چۆن تۆ بەم شىۋەيە دلىاي؟ چى دەستەبەرى ئەۋەيە كە تۆ يەكەم ئۆكسىدى كاربۆن ھەلنامژى لەبرى ئۆكسىجىن؟ شتەكە ئاسايىيە؛ چۆن تۆ باۋەرەت ۋەھايە كە ئەۋە ئۆكسىجىنە دەۋاۋەتە نىۋ سىيەكانتەۋە و سىيەكانت ھەمىشە ئۆكسىجىن ۋەردەگىرن، مېشكت سىيەكى دەبات و پاقىمەنيەكەى لەنىۋ لە شتدا بلاۋ دەبىتەۋە و بە كىردارى ھەناسەدان تۆ دۋانە ئۆكسىدى كاربۆن دەردەدەيتە دەردەۋە... كەۋاتە ئەم كىردارە ئالۋزە چۆن پروودەدات؟ خوا پىكى خستۋە و بە فەرمانى ئەۋ ئەنجام دەدرىت.

بە ھىزى زانىن و دەركىيىكرەن دەست پىيەكە و لە پەرچوۋەكانى خواۋەند تىپرامىنە، بەخۇت دەست پىيەكە، ئەۋجا لە ئاۋابوونى خۇر و ھەلاتنى تىپرامىنە،



مانگ و ئەستېرەكان، لە ئاسمان و باران بېروانە، لە پەلكەزىرپنە، تواناى دەركىيەردنت فراوانترىكە و لە بالەندە بچكۆلانەكان تىپرامىنە و بىينە چۆن ھىلانەكانيان دروست دەكەن، لەوھش تىپرامىنە كەبۇچى بالەندەكان دەفرن و بە زەويدا بە پىادەيى ناپۆن. لەدەريا و زەرياكان بېروانە، لە ماسىيەكان بېروانە و بىينە چۆن لەژىر ئاودا دەژىن، دەركىيەردنت فراوانترىكە، لەرەنگى پەپولەى جوان تىپرامىنە، لە پەرچووى لەدايكبوونى منداڵ و ھىزى تىرىشقەو جوانى گولەكانىش تىپرامىنە...

پەيىردن بە پەرچووەكانى خواوەند و خوشويستنى سەرەتاي پەيوەندىيەكى دامەزراوى ماوەدرىژى ھەمىشەيە - پەيوەندىيەكى خوشەويستى راستەقىنەيە، ئومىدىكى راستەقىنەيە، بېروا و باوەرپىكى راستىنەيە. لەم پۆوە دەست پىيەكە و تىپرامىنە لەوھى تۆ كىيىت؟ بېروانە لەو شتانەى خواوەند بە تۆى بەخشيوە. لەمپۆوە بەم گوتەيە دەستپىيەكە: "خوایەگيان جگە لەتۆ ھىچ خواوەندىكى دىكە لە بووندانىيە. ھەموو كارەكانى من تەنھا بۆ خاترى تۆيە و لەبەر قايىل مەندى تۆيە"، ئەو كاتانەى بۆسەر ئىيش دەپۆى لە ھەلاتنى خۆر بېروانە وەكو ئەوھى بۆت پىيەكەنىت وەھايە و لەم كاتەدا بەخۆت بلى: "سوپاس و ستايش بۆتۆ خوایە، ئەوھتۆى خوایە كە ئەم ژيانەت بۆ پۆشكردووين". ھەمىشە ھەولبەدە ھەست بە نىعمەت و پىيەخشاوەكانى خواوەندت بكەى و برەويش بە خووى سوپاس و ستايشكردنى خواوەند بەدە. لەسەر ھەموو شتىك سوپاسى خواوەند بكە: لەبرى ئەو ھەوايەى ھەلى دەمژى و ئەو خۆراكەى دەيخۆى و ئەو ئاوەى دەيخۆيتەو؛ چون بەنەمانى يەككە لەم سى بنەمايەى ژيان تۆ دەمرىت و تىادەچىت! خواوەندى گەرە و بەسۆز لە پەرەتوكە موارەكەكەيدا دەفەرموئىت: ﴿تاوھكو ئىوھ سوپاس گوزاربن ئىمەش بۆتانی زىاو دەكەين﴾. ئەو كاتانەى بەرھەو جىگەى نوستن دەپۆى جارىكى تر سوپاسى خواوەند بكەرەوھ و داواى لىخۆشبوونى لىيەكە.

ئەو كاتەى بېروات بە خواوەند دەيئىت، ئەو كات متمانە و ئازايەتى و بوئىرى



پترت له لادا دهسته بهر ده بیټ؛ بوئه وهی پرو به پروی جهان بووه سیتته وه و  
خه ونه کانت به دی بهیښت... له مرووه ده ست پیبکه و سوپاسی خواوه ند بکه؛  
بوئه وهی نه ویش پیت و فهریت بو زیاد بکات، هه ست به هه موو په رچوره کانی  
خواوه ند بکه که ده وری لیگرتووی... بهر له وهی بنووی سوپاسی خواوه ند بکه و  
نه وکاتانه شی به خه وهر دیته وه سوپاسی بکه و خوو به یاد کردنه وهی خواوه ند  
و سوپاسی به وه بگره و بره و به نمیزه کانت بده؛ چون خوشه ویستری کار لای  
خواوه ند نه نجامدانی نویزه کانه له کاتی خویدا... به هه موو نه دمه کانت وه  
نویژ بکه، له دلت وه نمیز بکه، دواي لیخوشیوونی لیبکه، داوای نه ویش  
له خواوه ند بکه که داوا کانت له کاتی خویدا بو به دی بهیښت... یاوه ری ته واویش  
به وه هه بیټ که خواوه ند وه لای نزا و پارانه وه کانت ده داته وه.

### یاوه ربوون به خود...

بروسلی پروای به خوی هه بوو، بویه به وه بوو که نامانجی بوو:

بروسلی له سان فرانسیسکو هی ریمه یه کگرتووه کانی نه مه ریکا له دایک بووه،  
هر به مندالی به ره و چین گه پراوه ته وه... له وی گه وره بووه و فیری هونه ری جهنگ  
و نواندن بووه، توانی نه ه هونه ره به شیوازیکی ناوازه پیش بخت... نه وکاته ی  
بروسلی بوو به گهنجیکی ته واو به ره و نه مه ریکا گه پرایه وه، فیری هونه ریکی  
دی که ی جهنگی بوو که نه ویش کاراتیه بوو... له ماوه ی پوژگار نه ناخوشه کانیدا  
په رتووی "نومیدی یه که م" ی نوی و تییدا به پرونی باسی له نامانجه کانی  
ژیانی و خه ونه کانی ده کرد. یه کی که له و نامانجه نه ی که هه یبوو بوون به بالاترین  
خونیان یان نه کتهری ناسیایی به ناوبانگ و گرانترینیان بوو، له گه ل  
به هیژترینیان له هونه ری جهنگین.

وه کو هر داهینه ریکی مه زن بروسلی تالی زوری چیشتووه، نه و په ری  
هه ولیداوه تاوه کو به نامانجه که ی گه یشتووه... وه کو قاپ شور له  
چیشتخانه یه کدا کاری کردووه، ده رکرا له بهر نه وهی کاتی که هاوکاریکی هیرش



بۇ ھىنا بوو ئەمىش بەرگى لەخۇى كىر بوو. بىر يارىدا بخوئىت و خوئىدن تەواو بىكات، بەلام بەھۇى زۆرى تۈنچ لىدانىيەو بەھۇى چىنى بوونىيەو زانكۇشى بەجى ھىشت. ئەوجا چاوى بە لىندا كەوت - كە دواتر بووبە ھاوسەرى - و بەھۇىەو تۈانى يەكەم خوئىدنگەى ھونەرى خۇى لە ئەمەرىكا بىكاتەو، پاش ھاوسەرىگىرىيان خوئىدنگەكەيان كىردەو. ئەم ژن و مىردە وەھايان ھەست دەكرە ژيان بەدەمىانەو پىدەكەنىت و ھەمووشتىك بەباشى بەرپوۋە دەچو، بەلام ئەم خۇشىيەيان زۆرى نەخاياند.

بارودۇخى بروسلى زۆر باش بوو، تا ئەو كاتەى پۇژىك كىشەيەكى پووبەروو بووئەو: وەستان بوو لە پىشى كۆمەلەى چىنىيەكان لە ھەرىمە يەكگرتوۋەكانى ئەمەرىكا، كە داوايان لىكرە چىتر ھونەرى جەنگى چىنى فىرى ئەمەرىكىيەكان نەكات و گەر بەمەش قايىل نەبىت ئەوا دەبىت لەگەل سەرۇكى كۆنگ فۇى چىن لە ئەمەرىكا پووبەروو بىتەو، بروسلى پووبەروو بوونەو كەى بەباشتر زانى وەك لە داخستنى يانەكەى...

ئەم دۇخەى بۇ ھاوسەركەى نەگىرايەو، بۇيە بەرەو پووبەروو بوونەو كە ھەنگاوى نا و تۈانى بە ئازايەتى تەواوۋە بباتەو، بەلام ئەو كاتەى ويسىتى شوئەكە بەجى بەيلىت، دوزمەكەى لەپشتەو ھىرشى بۇى ھىنا و بە لەختەى Jump Kick ھىرشى كىردەسەر و بەھۇىەو گواسترايەو بۇ نەخۇشخانە، پرىشكەكان بە ھاوسەركەيان راگەياند كە بەشى خوارەوۋەى لەشى توشى گۇجى ھاتوۋە و چىتر ناتۈانىت بەرپىدا بىرات! پاش ئەوۋەى بروسلى ئەم قسانەى پرىشكەكانى پىگەيشت تەواو خۇى دابەدەستەو و بە شكستەكەى قايىل بوو، بەلام لە ھەمان ئەم كاتەدا ژنەكەى پىنى راگەياند كە: "سكەم پىرە". ئەم ھەوالە ھانى بروسلىدا بۇ نوسىتى پەرتوكىك لەبارەى ھونەرى جەنگىتەو، ئەوكتىبەى بووبە پىرفرۇشتىن كىبى جىھان لەو كاتەدا، ئەو كاتانەى لىنداي خىزانى بروسلى مىدالەكەى ھىنايە دونياۋە دىارىيەكەى ئەوۋەو كە بروسلى بەسەر پىيەكانى خۇى ھاتەسەردانى. كىتەكەى لايەنگرىكى زۆرى لەجھاندا بۇ



بروسلى پەيداكرد.

پۇژىك بروسلى لە كىپر كىيەكى نىو دەولەتيدا بەو قایل بوو كە ھەر كەسىك  
بىقە بەرامبەرى دەبىت لەماوہى يەك خولەكدا بىبەزىنىت، لەم كاتەدا تەنھا  
كەسىك ئامادەى رووبەروو بونەوہى بروسلى بوو، ئەویش كابرای كونگ فۇى  
پیشووتر بوو، لىندای خىزانى بروسلى بەبروسلى راگەياندا كە: ئەگەر پرواتە ئەو  
كىپر كىيەوہ ئەوا دەبىت لەم جىابىتەوہ، بەلام بروسلى ھىچ گوئى بەم قسانە نەدا  
و توانى لەماوہى يەك خولەكدا ئەم كەسە بىبەزىنىت، لەم كاتەدا دەرھىتەرەك  
گرىبەستىكى پىشكەش كرد بۇ ئەوہى فىلمىكى لەگەلدا بەرھەم بەيىنىت، كە  
زنجىرە فىلمىكى ھونەرى جەنگىن بوو، بروسلى بەم كارە زۆر دلخۆش بوو،  
راستەوخو قایل بوو، واى دەزانى تەواو ئەم خەونەشى بەدى ھاتووە، بەلام پاش  
وینەگرتنى چەند ئەلقەيەك پىياری دەرکردنى بروسلى درا، بەم ھۆيەشەوہ  
بروسلى تىكشكا و بەرەو چىن كەوتەوہ پى، لەویدا لە فىلمىكى ھونەرى  
جەنگىندا پىشنىارى ئەوہى بۇ كرا پۇلىك بىيىنىت، بروسلى توانى زۆر بەجوانى  
ئەم پۇلە بىيىنى و فىلمەكەش سەرکەوتنىكى مەزنى بەدەست ھىنا و بروسلى  
بووبە خوئوئىن يان ئەكتەرەكى بەناوبانگى چىنى و دواترىش دەرھىنەرە  
ئەمەرىكىيەكان دىسانەوہ ھاتنەوہ بۇلاى بروسلى و داوايان لىكردووە فىلميان  
لەگەلدا بەرھەم بەيىنىت، ھەرچەندە پىشتر تىكىان شكاندبوو بەلام بروسلى  
دىسانەوہ بەم ھەلە قایل بوو، بروسلى نرخى بەشدارىکردنى لە فىلمدا فرى بۇ  
نرخىكى ئەندىشەيى و چەندى بويستايە پىى دەدرا، بەمەش بووبە گرانترین  
ئەكتەرى چىنى، لەو كاتەشدا بروسلى بەردەوام بوو لەسەر پىشخستنى توانا و  
بەھرەكانى لە ھونەرى جەنگ... ھەر لەمندا ئىيەوہ بروسلى ھەولى پىشخستنى  
خىرايى دەدا لە خوئىندى بۇكسىن و ئەنجامدانىدا، دەيوست بەخواوہنى  
ھاوسەنگىيەكى تەواويىت، بۇيە بەرەو خوئىندى بالىە ھەنگاوى نا، ئەو كاتەى  
بۇى دياركەوت وەكو ئەوانى تر ھەمان ھىزى ئەنجامدانى تىيە بۇيە بەرەو  
ھەلگرتنى قورسايى پۇشنت، ئەم يارىيەى بەلاوہ زۆر پەسەند بوو. بروسلى



لەرێگەى خوێندنەوه و ئەنجامدانى تێپارمان و یوگای زن Zen هوه بووبه به ناوبانگترین هونه رمه ندى کارکردوو له بوارى هونه رى جهنگین له جهاندا، پاش تهواوکردنى باشتريى فيلمى کەناوى " ئەژدیه ها وەرە ژوورەوه " بوو، بروسلى

بەهۆى خواردنى ئارامکارەوه وه گيانى

لە دەستدا، بەلام توانى بوو هه موو

خەونەکانى بەدى بهیڤیت، پاش چەندین

سال له مردنى بروسلى ژنه کەى

یادگارینامه کەى کردەوه و بینى له سه ریه که مین لاپه رەى نوسراوه: " من باوه ریم

به خۆم و تواناکانمه به وهى سه رکەوتوو ده بم، من باوه ریم وه هایه که ده توانم به

خه ونه کانمه وه بژیم... باوه رى تهواوم به مه هیه "

ئەمه نمونه یه ک بوو له باره ی هیزی باوه رى مروۆ به خۆى.

ئێستاش چی له باره ی تووه؟ بپروات به خۆت هیه؟ بپروات به وه هیه که

ده توانى شتیکی ناوازه له م جهانده دا ئەنجام دهیت؟ هه ر ئەنجامیشى ده ده ی!

ده بیست باوه رپوون به خۆ و باوه رپوون به خوا کۆیکه یته وه، سوپاسى

خوا وه ندیش بکه ییت و نزای لابه که ییت و نوێژى بو ئەنجام ده ده ییت... به بوونى ئەم

دوو جوړه باوه ره ده بینى که به ردهوام به ره و پێشه وه هه نگاو ده نیى، به یارمه تى

خواى ته نها، وه ک چۆن خوا وه ندیش له خوێندراوه ی ئاشکراکار (قورئان) ی

مواره کدا به پیغه مبه رمان ده فه رمو ییت: ﴿بلى ئیوه کارى چاکه بکه ن خوا و

پیغه مبه ر و بپروادارانیش ده بیینن﴾ ته وه .

ئێستا تو له سه ره تای رێگاییت... هه نووکه تو بپروات به و میکانیه کیه ته ی

په رچووه هیه که له سایه یدا له شت ده بزوییت... سه ربارى ته وه ی زۆر جار وه ها

له شمان ده بیینن که به ته وا وه تى کارى خۆى ناکات، به لام دیسانه وه هه ر

سیستمیکی په رچووییه! ئیمه ده خوین و له شمان ئەو خۆراکه بو وزه ده گو ریت و

دواتریش بوگه شه و ته ندروستدارى... دلمان لیده دات و خوین ده هه نی ریت،



سىيەكانىشمان ئۆكسجىن وەردەگرىت..مىشكمان دىلمانچ و باجقەكارى ئەو  
شئانەيە كەلە جھانى دەرىدا دەيىنىت.. لىستەكانىش بەكۆتا نايەن..كەواتە تۆ  
خاوەنى بېروا بەخۇ بوونى، پۇژانە ئەم باوەرەت بەكاردىنى بەبى ئەوھى خوت  
پىنى بزانى .

زۆركەس نازان خاوەنى ھىزى باوەرن و بەدرىژايى ژيانيان بەكارى دىنن..  
ئەوھى بەدوويدا دەگەرپىن متمانەيە-متمانەکردن بەسەرکەوتن، بەكار و  
خاوەندارىتى. ھەرگىز بوو تۆكارىك ئەنجامبەدەي كە پىشتەر تىبىنى بوونى  
تواناي ئەنجامدانى ئەم كارەت لەخوتدا نەکردىت، دواترىش زۆرت سەيرلى  
ھاتوو كە تۆبى ھىچ كىشەيەك ئەم كارەت ئەنجامداو؟ من بىگومانم لەوھى  
وئامەكە بەلى يە... ھەموو بەم تاقىکردنەوھىدا پۇشتووین.. ھەرگىز پىرىكت  
تەي کردوو كە بەزۆر بەرىدا بېروا بەلام لەناكاو بىبىنى كە بەخىرايى با  
رادەكات؛ لەبەرئەوھى سەگىك شوینى كەوتوو و دەترسىت گازى لىبگرىت؟  
گویت لە ھەوالى ئەو ئافرەتە بوو كە بارھەلگرىكى بەزکردۆتەو بۆئەوھى  
مئالەكەي لەژىرى دەربەيىت يان پزگارىكات؟ تۆ دەزانى رىساي بنچىنەيى  
دەلىت: " باوەر ھەنگاوە بۆ ئەنجامدانى كار" ، بە ساكارى ماناي ئەوھى كە  
ئەگەر ھاتوو بېروا و ھابوو دەتوانى شتىك ئەنجامبەدەيت، ئەوا باوەرەت بەردو  
ئەنجامدانى ئاراستەت دەكات.. گەر بېروا و ھابىت كە توانادارىت بۆ فېربوونى  
لېھاتوويى و بەھرەكانى نىو كۆمپىوتەر يان زمانىكى بيانى يان بەخىرايى  
پەيوەندى دابەستەن لەگەل ئەوانى تردائەوا باوەرەت ئەوھى تەرھىزت  
پىدەبەخشىت بۆسەر خستنى بىرۆكەكەت.

پەيوەندى نىوان باوەر و كار دىسانەو پىچەوانەشە... واتە كارىش  
دەبىتەھۆى باوەر.. بۆنمۆنە: گەر بېروا و ھابىت كە ناتوانى كارىك  
ئەنجامبەدەي-وھكو فېربوونى لىخوپىنى ئۆتۆمبىل يان وقارىژى- دواتر خوتت  
لە دۇخىكدا بىنىيەو كە دەتوانى بەراستى ئەم كارە بە سەرکەوتوويى  
ئەنجامبەدەي، لىرە بەدواو بېروابوونت بە توانا و لېھاتوويەكانت بۆ ئەنجامدانى



ئەم ڪارائەت بە هيڙ و پتەوتر دەبييت، ئەوجا ئەم بارو پەرت دەبييتە بە شيڪي دانەپراوي ژيانەت.

ئەستا با پيکەرە ئەم بنەمايە بۆ پيشخستني باوەرت دەکار بەرين،، بۆئەو دە لەجاران و پيشتر باشترييت..

دە شت بنوسەرەو ڪە بۆ گوماني لەو دەتواني ئەنجاميان بەديت، لە ئاسانەو بۆ گرانترين دەست بە ئەنجامداني بکە... بۆ نمونە: مەن پراوي تەواوم بەو هەيە ڪە دەتوانم هەموو پوژيک ددانم بشۆم، پراوي تەواوم بەو هەيە ڪە دەتوانم ئۆتۆمبيل لى بخۆم، پراوي تەواوم بەو هەيە ڪە دەتوانم بە ژيري تەواوەو گوى لەقسەبوکارم بگرم. پراوي تەواوم بەو هەيە ڪە دەتوانم ئەواني تر لە بۆچوونم تيبگەيەنم. پراوي تەواوم بەو هەيە ڪە دەتوانم سەربکەوم و دەر بچم" .. لەشتي بچووکەرەو بۆ گەرەتر دەست پيکەرە.

دەشت بنوسەرەو ڪە پوژگارک پراوت وەها بوو هەرگيز ناتواني ئەنجامي بەدەي، بەلام توانيو تە سەرکەوتني خۆتيان تيدا بسەلمينييت، لە پوژي مندالييتەو دەست پيکەرە..

### دوو هەنگاو

بۆ نمونە: ليستە ڪە بە يەكەم هەنگاوانانە دەست پيکەرە... خواردني نان بە تەنها لەو کاتانەي مندال بووم زۆر نەکردەني بوو... مەن پراوم وەها بوو ڪە هەرگيز ناتوانم ئەو ئەنجام بەدەم، مەن ئەستاکە بە شيوەيەكي خۆکردە و بۆ کيشە ئەم کردارە ئەنجام بەدەم... هەرەو هەا خواردنەو شير لە پەرداخدا ڪاري نەکردەي بوو، هەموو جاريک شيرە ڪەم بە سەر خۆمدا دەرشت، بەلام ئەستاکە بە هەموو ئاساني و بۆ کيشەيەك ئەم ڪارە ئەنجام بەدەم. بەريدا پويشتن يان پيکردن لە سەر هەردوو لاق و فيربووني خويندەو و نوسين... هەموو ئەم شتەنە بەلای مەو بوونەتە شت گەليکي سەرەتايي.

ئەستاش ئەو دوو ليستە بەدەنگي بەرز و بەباوەرەو بخوينەرەو و لە ميشتکەرەو پراوا بەخۆت بيەنە ڪە تاوەکو دوا پوژي تەمەنت دەستبەرداري بەديهايتي ئەو خەوانانەت نابيت، با ئەستاش ليت پيرسم: ئەو کاتانەي ڪە مندال



بوويت و ھەركاتىك دەتويست بە تەنھايى نان بخوى نەت دەوئرا و كە پەرداخى  
شيريان بۇ دەھىناى بەسەر خۇتدا ھەلقدەرشت و كاتىك دەتويست بەرپىدا برۇى  
دەكەوتيت، لەم كاتانەدا ھەرگىز بەخۇت گتووه: من ھەولم دا بەلام شكستم  
ھىنا؟ ھەرگىز لە ھەولدان بۇ فيربوونى ئەو شتانه كۆلت داوھ؟ بىگومان نەخىر،  
جار بەدواى جار لەسەر ھەولەكانت بەردەوام بوويت تاوھكو بە ئامانجەكەت  
گەيشتى، ئىستاش ئەو ئامانجە بوەتە بەشىك لە ژيانت. وەرە  
با نمونەيەكت بۇ بخەمە بەردەست كە دەتوانى بۇ پىشخستنى  
پروات بەكارى بىنى و كەى بقەويت بۇت بەردەستە.

1

2

3

4

### چوار ھەنگاو...

لەسەر لاپەرەيەكى بچووك يان كارتىكى خۇناسىن  
بنووسە: "من بە رەھايى برىواى تەواوم بە خۆم و تواناكانمە بۇ گەيشتن بە  
سەرکەوتن... ھەر شتىك برىارى لىبەدەم دەتوانم ئەنجامى بدەم".  
پەرداخىك پەرلەئاو بکە و لەپىشى خۇتى دانى، قومىكى لىبەدە و  
ھەناسەيەكى قول ھەلېمژە و دواتر ئەو نامەيە بخوینەرەوھ كە لەنيو ئەو پارچە  
لاپەرەيەدا نوسیوتە، ئەم كارەت ئەنجامبەدە تاوھكو نيوھى پەرداخە ئاوەكە  
دەخۇیتەوھ... ئەمە كەلکى چىيە؟ ئەم ھەنگاوت مېشك بە ئاو و خۆراك و  
ئوكسىجىن و ئامازەى ئەرپىيى خۆراك پىدەر دەكات، بەم كارەشت مېشك لەو  
نامانە دەكۆلپتەوھ كەبەر لەوھى بنويت ئاراستەت کردووه.

پاش ئەوھى سبەى بە ئاگا دىپتەوھ ئەو نيو پەرداخە ئاوەى ماوھ ھەمووى  
بخۆرەوھ؛ بەيەكجار، بە قولى ھەناسە بدە و جارىكى تر نامەكە بخوینەرەوھ... تۆ  
بەم كارەت پەيوەستەيەك لەنيوان شەوى رابردووت و ئىستاتدا دەھىنپتە  
بوون... مېشك بە بەھىزى و قولترەوھ خۆى وەرنامە رېژ دەكات... ئەم مەشقە ۲۱  
رۆژ لەسەريەك ئەنجام بدە، دەتوانى تا ئەو كاتەى خۆت دەتەويت ئەنجامى



بدهي. هرچونيك بيت شتيكت نيهه له دهستي بدهيت.

ئهو كارهي هه ميشه نه نجامي دهدي به جياوازتر نه نجامي بدهره وه..  
بؤنمونه: گهر پيشت به دهستي راستت ده تاشي نه مجار به دهستي چه پت  
بيتاشه.. ئهم كاره نه وهنده نه نجاميده تاوه كو به لاي تووه ده بيته كاريكي ناسايي  
و ده بيني به خوكرده نه نجامي دهدي، ليروه بر واي ته واوت به وه ده بيت كه  
دهتواني هه ردوك ده ست به كارييني.. دهتواني هه مان هه نكاو يش بو نوسين و  
شتي تريش به كارييني.. ئهو كاته ي به ره و ماله وه ده گه پيسته وه ريگه يه كي  
جياوازتر بگره بهر وهك له و ريگه يه ي پيشت گر توت بهر، به كام ريگه دا هاتووي به و  
ريگه يه دا مه پوره وه.. باوه رت نه وهنده پيش بخه كه دهتواني هه ر شتيكت بويت  
نه نجامي بدهي.. ئهم كار و هه نكاوه بكه ره به شيك له ژيان ت.

بیر له سي شت بكه ره وه كه له چه ند پوژهي رابردوودا ده ست له گرنگي  
پيداني هه لگر توه.. له خوت پير سه:

چون بتوانم به دي بينم ؟

چيم پيوسته بؤنه وه ي نه نجامي بدهم ؟

سه رچاوه كام چين ؟

كي ده توانيت يارمه تيم بدات ؟

پاش نه مهش به ره و تازه كردنه وه يان نه نجامداني ئهو كارانه ي پشت گويت  
خستوون هه نكاو بني، له بچووكه وه ده ست پييكه، باوه رت پيش بخه و  
به رده وام به له جو له و هه نكاو نان به ره و پيشه وه، تا ئه و كاته ي به ته واوه تي  
ده بيته خاوه ني ئهو توانا و وزه يه ي كه له پييه وه دهتواني ئهو خه ون يان كار هت  
نه نجاميده ي.

متمانته به وه هه بيت كه هه ركاتي ك به راستي بروات به خوا هينا ئه و كات  
ژيان ت باشت ده بيت، ئهو كاتانه ي پرواشت به خوت ده بيت به هيژ و باوه رده وه  
ره فتار ده كه يت و به رده وام ده بيت تاوه كو به ئامانجه كه ت ده گه يت و له نيو  
خه ونه كان تدا به كه تواري ده ژيت.. ئه وه ي تاوه كو ئهم ساته له ژيان تدا



ئەنجامتداۋە و بەدىت ھىناۋە ئەۋە دىارى دەكەن كە تۆ كىيىت؟ ئەمرو چىت ھەيە  
و ئەۋەى ئەمروش ئەنجامى دەۋەى سبەيت بۇ دىارى دەكات. كار لەسەر باۋەرت  
بكە، پىشى بخە، بە دل و گىانت خۇراك پىدەرى بە، لەبەرەمبەردا ئىستايەكى  
باش و داھاتوۋىيەكى گەشت دەيىت .

### باۋەربە ئەۋانى تر

لەيەكىك لە كۆرەكانمدا كە لە نۇقا سكوۋتيا لە كەنەدا ئەنجام دا، پياۋيك لە  
چلەكانى تەمەنىدا بوو پىشى گوۋتم: "لەمرودا ناتۋانى متمانە بەھىچ كەسىك  
بكەيت!" ، دىتم زۇرىك لە ئامادەبوۋان ھەمان بۇچۈۋنى ئەۋيان ھەيە، لىم پرسى:  
"ئۆتۆمبىلەت ھەيە؟" گوۋتى: "بەلى". گوۋتم: "ھەرگىز لەسەر پىگەى خىرا  
ئۆتۆمبىلەكەت لىخۇرپىۋە؟" راستەوخۇ گوۋتى: "بىگومان". لىم پرسى: "ئايا  
لەكاتى لىخۇرپىندا دەگونجىت كەس يان ئۆتۆمبىلەكى تر بە دژە ئاراستەى تۆ  
بىت و بت كورژىت؟" گوۋتى: "بەلى"، دەگونجىت . گوۋتم: "كەۋاتە چۈن لەسەر  
ئەۋ پىگە خىرايە تۆ بە متمانەۋە ئۆتۆمبىل لىدەخۇرى؟" پاش نەختىك لە  
بىدەنگى ئەۋجا گوۋتى: "ئاخر من زور متمانەم بەخۇمە و متمانەشم بە  
شۇفىرەكانى ترىشە. كە ھىچ شۇفىرىك تاۋەكو بە تەۋاۋەتى نەتۋانى ئۆتۆمبىل  
لىخۇرپىت مۆلەتى لىخۇرپىنى نادەنى" .. منىش لەسەر پرسىياركردن بەردەۋام  
بووم و گوۋتم:

- ئايا ناگونجىت يەكىكىان ھەلەيەك بكات، بەۋەى مەست يان بى ئاگابىت  
ياخود ئۆتۆمبىلەكى دزىبى و بەھۋىيەۋە بەرەۋ پرووت بىت ؟
- بەلى، بەلام من بىگومانم لەۋەى ھىچ شتىكى خراپ پرونادات.
- گوۋتم: بە مانايەكى تر برۋات ۋەھايە خواۋەند چاۋدىرپىت دەكات.
- بەلى .
- برۋاى تەۋاۋىشت بەخۆتە؟



- بەلى.
- بىرواشت بەۋەيە كەسانى تىر بە ئاگايىيەۋە لىدەخوپن، ئەۋ پەرى ھەۋلى خۇيان دەدەن بۇ ئەۋەي لە پرووداۋ بەدووربىن؟
- بىروام يەمە ھەيە.
- تۆيش ھىچ كامىكىيان ناناسى و ھەموويان نەناسن؟
- بە پىكەنىيەۋە گوۋتى: من گويم لىتە.
- ئەۋجا پروم لە ئامادەبوۋان كرد و گوتم: "كى لەئىۋە ئۆتۆمبىلى ھەيە؟"
- نىزىكەي ھەر ھەموويان ھەيان بوو.
- بىگومان ئىۋە دەچنە بەنرىنخانەكان بۇ پىركردنى تەنكى بانزىنى ئۆتۆمبىلەكانتاتان؟ بە كۆمەل گوتيان:
- بەلى.
- چۆن دەتوانن بىروا بەۋەبكەن كە خاۋەن بەنرىنخانەكە ئەۋ بىرە بەنرىنەتان دەداتى كە داۋاتان كردوۋە؟ ئايا ناگونجىت كە لەبرى بەنرىن شتىكى تىرتان بۇ بىكاتە نىۋ تەنكى بەنرىكى ئۆتۆمبىلەكانتاتانەۋە؟
- ھەموويان گوۋتيان: بەلى، ئەمەش دەنگوجىت.
- بەلام خۇ ئىۋە ھەرچۆنىك بىت ھەر متمانەي پى دەكەن؟ ھەموويان بىزەي پىكەنن لەسەر لىۋيان دىاركەوت... ئەۋجا گوتم:
- ئىمە متمانە بە ھەموو كەسە نامۇكان دەكەين، متمانە بەۋ ئەندازيارانە دەكەين كە ئەۋ بالەخانەيان دروستكردوۋە و ئىمە تىيدا دەرژىن، ئەۋ ئەندازيارانە بۇ جارىكىش لە ژيانماندا نەمان بىتيون، ئايا ئەمە بۇ ئىۋە ھىچ مانايەكى ھەيە؟ دەمەۋىت شتىكتان پى بلىم: "ئاتوانن بە بى متمانەكردن بەۋانى تىر بىژىن، بەبى ئەۋەي بىروامان بەۋانى تىر ھەبىت ئاتوانن بەئاسانى بۇخوشمان بىژىن.."
- ئىستاش، پىت وانىيە كاتى ئەۋە ھاتىبىت كە متمانە بەۋ كەسانە بىكەين كە دەي ناسىن و خوشمان دەۋىن و گرنگىيان پى دەدەين؟ ئايا كاتى ئەۋە نەھاتوۋە كە بىروامان ۋەھابىت ئەۋ كەسانەش دەتوانن نەكردە بىكەن بە كىردە، ۋەك چۆن



تۇيىش دەتوانى ۋەھا بىكەي؟ ئايا كاتى ئەۋە نەھاتوۋە مەمانە بە  
ھاۋسەرەگەت/مىردەگەت و مەدالەكانت بىكەي و بىروات ۋەھايىت كە ئەمانە  
لەژيانىندا سەرگەوتوون؟ ئايا كاتى ئەۋە نەھاتوۋە بىروات ۋەھايىت كەسانى  
دەۋرۈپىشتت ۋەكو تۇتوانادارن بۇ بەدەيەننى ئامانچەكانيان، ۋەك چۇن تۇ  
توانادارىت ؟

مەمانەت بەخۇا ھەيىت، بەۋەي گەردوونى خۇي بۇ پامكردووي، نىعمەتى  
زەبەندى بەسەردا ھەلپشتووي. بەبى گىرنگى دان بەۋەي چىتكردوۋە و كىيى،  
ئۇكسجىنت بۇ ھەناسەپىدان بۇ دابىن دەكات، خۇراكىش بۇ خواردن، ئاۋىش بۇ  
تىنوشكاندن و ... پابردوۋت ھەرجىيەك بىت، بە باۋەرەۋە بگەرپوۋە لاي خۇا و  
سەر پىيازەكەي پىغەمبەر بىكەۋە، لىرەۋە بەختەۋەرى گىتتى و پەسلانىشت  
دەدۇزىتەۋە...

### ▲ ۋەچەي نەكردەيى ..

ئەۋ كاتانەي بىروات بە توانايى و خودت دەيىت ئەۋكات نەكردە (مۇستەھىل)  
بۇ كىردە (مۇمكىن) دەگۈپىت، لەبرى جى زام ئەستىرە دەيىنى. بە مەمانەۋە  
پوۋبەپروۋى كىشەكان دەيىتەۋە و دەنيۇ خەۋنەكانتدا دەژىت.

ئەۋ كاتەي بىروات بەۋانى ترە، ئەۋا تۇش بالادەيىت و دەچىتە پىزى زانا و  
كەسە ناۋازەكانى جەھانەۋە كە پروايان ۋەھايە مروۋى بە تەنھا و بى يارمەتى  
مروۋقە ھاۋلەكەي ناتوانى ئەۋەي دەيەۋىت بەدى بىنىت، گەر ويستمان ئەۋانى تر  
پىمان قايلىن و پروامان پىيكەن پىۋىستە ئىمەش پروايان پىيكەين. بە باۋەرەۋە  
دەتوانى بگەيتە لوتكەي چىياكان و لە قولايى زەرياكانىشتا خۇت قوت بەدى و  
مەلەبىكەي... لەگەل بوۋنى ھىزى باۋەرەدا دەيىتە مروۋقىكى كارا و چىتر ئاۋاي  
ۋەستان لەكار نازانى .



## ئەمانەى لاي خوارەو ستراتىژىيەتى بەكارھىنالى ھىزى باۋەرە

### لە باۋەرە خوا بوون...

- (۱) دەشت بنوسەرەو كە ئامارەبن بۇ بوونى خۋاى تاك و تەنھا و وەكو ئافرىنەرى ھەمووشى بىناسىنە... چەندىن جار بىخوينەرەو.
- (۲) نەختىك پىياسەبكە و ھەواى پاقر ھەلمزە، چىژ لە سروشت وەربگرە و ھەست بە گەرەيى خواۋەند بكە.
- (۳) بەردەوامبە لەسەر نويزەكانت... سوپاسى خواۋەند بكە بۇ ئەو شتەنەى پىي بەخشيويىت.. خۆت رابىنە لەسەر سوپاسكردنى خواۋەند لە بەرامبەر ئەو خۆراك و ئاۋەى پىي بەخشيويىت، ئەو ھەوايەش ھەلى دەمژىت..
- (۴) بەرلەۋەى داۋاى شتىك لە خواۋەندبكەيت فېربە لەپىشدا سوپاسى خواۋەندبكە، بە تەۋاۋەتى دۇنيابە لەۋەى كە وەلامى پارانەۋە و نزاكانت دەداتەۋە، بە باۋەرى تەۋاۋە بژى و وەھا ھەستبەكە خواۋەندت لەگەلدایە.

### لە باۋەرە خۇبوون..

- (۱) دەشت بنوسەرەو كە بتوانى ئەنجامى بدەى، دەشتىش كە پىروات وەھاۋوۋە ناتوانى ئەنجامى بدەى كەچى دواتر ئەنجامت داۋن.. بە دەنگى بەرز ئەم لىستەت بخوينەرەو.
- (۲) ئەم پرستەيەى لاي خوارەو لەسەر پارچە لاپەرەيەك بنوسەرەو: "من بە رەھايى باۋەرم بە خۆم و تواناكانمە بۇ سەر كەوتن.. دەتوانم ھەر شتىك ئەنجامبەم كە پىرارى لىبەم".
- (۳) مەشقى خواردەنەۋەى پەرداخە ئاۋەكە بۇماۋەى ۲۱ رۆژ لەسەر يەك ئەنجامبەد، ئامۇشيارىت دەكەم تاماۋى بەردەوامبىت لەسەر ئەنجامدانى، ئەم كردارە جگە لە كاريگەرى ئەريىي ھىچ كاريگەرييەكى نەريىنى بەدوۋى خۇيدا بەجى ناھىلىت.



(۴) ههولي نه ڄامداني چالاڪيه ڪانت بده به جياواز له دؤخي هه ميشه يي،  
 بؤنمونه گهر راستالي دهستي چه پت به ڪار بينه و به ڪام ريگهه دا پويشتي به و  
 ريگهه يه دا مه گه پيره وه..

(۵) سي شت بنوسه ره وه ڪه دوات خستوون، ههر ئيسا ليئي دهست  
 به ڪار به. له بيرت بيت ئيمه به داهينان پيش ده ڪه وين و گه شه ده ڪه ين، بؤنه مهش  
 پيوسته له شته بچو ڪه ڪانه وه دهست پيڳهه ي و دواي شه وهش دوو شته ڪه ي تر  
 نه ڄامده، بهم ريگهه ده تواني پتر به قولي متمان به دروونت بڪه ي.

### له باوه پوون به واني تر..

له مڙوه دهست پيڳهه، بيٺه منداله ڪانت خويانت پي بناسين، بي هيچ نه ملا  
 و نه ولايه ڪ.. متمان به هاويه شي ژيانت هه بيت و پرزيل مه به له  
 پيا هه لداني... باوه ڪو باوه پرت وهه بيت ڪه ئامانجي به پيو به ره ڪه ت له  
 به رزه وندي هه موو تا ڪه ڪاٺي گروپه ڪه دايه.. متمان به هاوانت بڪه و واي بينه  
 پيشه چاوي خوت ڪه نه مان باشتين يارمه تي دهري تون.. نه واني ترش  
 چاوه پواني نه وه له تو ده ڪن ڪه متمان يان پيڳهه ي، بؤنه وه ي متمان به پيڳهه ن.

هيڙي باوه پر سه چاوه ي سه ره ڪي هه موو داهينان و نه ڄامدراوه ڪانه،  
 هه ره مه ڪاٺي ميسر به باوه پر به نه ڪرده ني دروست ڪراون، له گهل هيڙي باوه پر دا  
 مروڦه ده جولي و دهڙي و هه ست به متمان و هيڙيش ده ڪات... له گهل هيڙي  
 باوه پر دا سه ره له نوي له دايه ده بينه وه، ميش ڪه و جهسته و گيانيشمان به و ريگه يان  
 ئامرازانه ئاماده ده ڪه ين ڪه وهه مان لي ده ڪن به شيوه يه ڪ له ڪيشه ڪاٺي ژيان  
 پروانين، وه ڪ نه وه ي به خومان بليين: "من له تو مه زترم، من له وه مه زترم ڪه  
 شيمانه ي ده ڪه يت.. من نه و به نده يه م ڪه خواوه ند ده يه ويٽ.. مروڦي ڪارا هيچ  
 شتيڪ تيڪي ناشڪي و نابيٽه ريگري".



لەبىرت بىت

خەون بېينە بە خەونى گەوردە

بۇ ئامانجى ديارى گراو بۇ

بە باومرەوۈ بۇ

لەگەن ھىزدا بۇ

## نەينى چوارەم

### ھىزى خۇشەويستى

(گەر بتوانم رېگە لە شكانى دلى كەسىك بگرم.. گەر بتوانم  
كەسىك لە ناسۇرى رزگارېكەم... گەر بتوانم جار بەدواى جار  
خۇشەويستى بتەنمەو؛ نەوكت ژيانم پوچ و قالا نابىت.. نەمەش نەينى  
نەمرى من دەبىت).

د. ئىبراھىم فەقى



## نەيىنى چوارەم ھىزى خوشەويستى

(( ئەۋكاتەي خوشەويستى دەست پىدەكات نەكرە دەيىتە كرىدە ))

پەندىكى ھىندى

لەباخچەكەي نىزىكى مائەۋەيان، نادىا پىشتى دابە درەختىكى گەۋرەسالىۋە و دانىشت، لەگەل خۇيدا دەۋا و دەيگوت: " ئەمىرۇ پۇرۇشى لەدايكىۋونمە، تەمەنم گەيشتۇتە ھەشتا سال، مىردەكەشم پىنج سالىۋە مردوۋە، تاكە كۆرەكەشم لەگەل ژنەكەيدا جىيى ھىشتووم و لە ۋلاىتىكى تردا دەرژىت. ئاي خاۋايە چەندە بىريان دەكەم، ھەست بە تالۋى تەنبايى دەكەم، من تەنبايەكى لاۋازى بە سالداجووم... ھىچ كەس منى ناۋىت، كەس گىرنگىم پى نادات، تەنانت ئەم درەشتەش كە پالم پىنۋەداۋە و ابزانم زۇر خوشحال نىيە بەۋەي من پىشتم پىۋە دەۋە، ئاھا!! "

ئەۋكاتەي نادىا بە خەمبارى تەۋاۋەۋە دەگىريا بىنى مندالىك بەخىرايى بەرەۋ لاي ئەم دىت، مندالەكە گۈلىكى سىسبوۋيان مردوۋى بەدەستەۋە گىرتىۋو... لە نادىا نىزىك كەۋتەۋە و گوتى: " بىروانە چىم بۇ ھىناۋى، نادىا پىكەنىنىكى دروستكرد و گوتى: " خاۋايە چەندە جوانە.. باشە بۇچى ناپۇۋى لەگەل ھاۋرىكانتدا يارى بىكەيت؟ " نادىا دەيۋىست مندالەكە بەجىي بىلىت، بەلام مندالەكە لەبرى ئەۋەي بىروات كەچى لە تەنىشتى نادىاۋە دانىشت و گۈلەكەي لە لوتى نىزىك كرىدەۋە و گوتى: " بۇنى ئەم گۈلە زۇر خوشە، گۈلىكى زۇر جوانە، بەم بۇنەيەۋە من بۇ تۇم لىكرىدۆتەۋە.. نادىا زانى ئەم مندالە ناپرات تاۋەكو ئەۋ گۈلەي لى ۋەرنەگىرت، بەلام لەم كاتەدا شتىكى نامۇ پرويدا، ئەۋكاتەي نادىا دەستى بۇ گۈلەكرد و داۋاي لەمندالەۋكرد گۈلەكەي پىيدات مندالەكە دەستى بە



ئاراستەيەكى پىچەوانەى دەستى نادىا درىژكرد؟ چونكە مندالەكە نابىنا بوو، لىرەو نادىا بۆى دىاركەوت ئەم مندالە نابىنايە، بۆيە گولەكەى لە مندالەكە وەرگرت و فرمىسك ھۆن ھۆن بە چاوانىدا دەھاتە خوارى، وەلامى سوپاسەكەى دايەو و پىي گوت: "بەخۆشى" ئەوجا لە نادىا دوركەوتەو و بۇخۆشى نەيدەزانى چى كارىگەرييەكى قولى لە ھەناوى ئەم پىرە ژنەدا بەجى ھىشتوو.

نادىا لەخۆى دەپرسى: باشە چۆن دەبىت مندالىكى نابىنا گولم بۆبەينىت... تۆ بلىي ھەستى بەم ناسۆرييەى من كرديت كەبەھۆى پۆژى لەدايكبونمەو بەسەرم ھاتوو؟

ھەستكردى نادىا بە تەنھايى و خەمۆكى رەوييەو... لەناكاو ديسانەو مندالەكەى بىنييەو كەلە نىو درەختەكاندا دىاركەوت و گوليكى ترى مردووى بۆھىنا، نادىاش لەخۆى پرسى: تۆ بلىي ئامانجى ئەم مندالە چ بىت؟ سەير ئەو بوو مندالەكە ديسانەو ھات و لە تەنشىتى پىرەژنەكەو دانىشتەو گولەكەى پىشكەش كرد و جوانترين گولى دونىاي پىشكەش كرد... گولى خۆشەويستى.

نادىا ھاتەو مائەو و زۆرى ھەست بە بەختەو ەرى دەكرد... دانىشت و ەزى نوسىنى قەسىدەيەكى بەمىشكدا ھات و ناوى نا قەسىدەى: "جوانترين دىارى"، نادىا بىرى دەكردەو دەيتوسى: "خوایە گيان من ديسانەو ھەست بە ژيان دەكەمەو! سى سال دەبىت ھىچ قەسىدەيەكم نەنوسىو، ئىستاش وا ديسانەو دەستم پىكردەو... لە كۆتادا تەوانىم لەچاوى مندالە نابىناكەو كىشەكانم بىينم... كىشەى من لەگەل جىھان نەبوو، كىشەى من لەگەل خۆم بوو، بەدرىژى ئەو ھەمو ماوہيە بەكوپرى ژىابووم..."

ئىستا جوانىيەكانى ژيان دەبىنم...

ئىستا دەزانم ھەموو چركەيەكى ژيان مولكى منە..

گوليكى سىس ھەلدەگرم و لە لوتى نىزىك دەكەمەو..

بۆن و بەرامەكەى دەمژم.. بەرامى جوانترين گولى جىھان..



## نهيئييه كانى هيڙى كه سیتی

دهزانی خوشه ویستی چاره سهری هه موو مروقیکه... هیچ بوونیك نییه له جهاندا  
له خوشه ویستی پاریزراو بیټ! خوشه ویستی وهلامی هه موو کی شه کانمانه،  
پارهوی راسته قینه به به رهو به خته وهری، دامه زینه هری به که می هیڙی  
که سیتییه... له نه بوونی خوشه ویستیدا هه ست به نیگه رانی و دله پراوکی و  
داروو خاوی و ته نانه و نیتیش ده کهین!

دهبینه دیلی ناخومان، زالیقی به سهر خوماندا له ده ست ده دهین،  
چریر کردنه وه و وزه کانمان به شتی پووچه وه خه رج ده کهین... له گهل و نیتی  
خوشه ویستیدا ریزگرتن له خومان که مده بیته وه، متمانه شمان به خودمان په رت  
ده بیټ، له گهل بوونی خوشه ویستیشدا هه ست به وه ده کهین له ژيانداين و ماوین  
و سود له هه موو کاته کانمان به ژیریقی ته واوه وه وهرده گرین و به وپه ری هیڙی  
جهسته و ناوه زیشه وه یارمه تی کهسانی تر ده دهین.

نیستاش ده مه ویت به هیڙی خوشه ویستیت ناشناکه م...

سی پیکهینه ری هیڙی خوشه ویستی بریتین له :

لیبوردن، خوشو یستن و به خشین...

هیڙی به خشین

سی پیکهینه ره که ی هیڙی خوشه ویستی

لیبوردن

خوشو یستن

به خشین



بابەردەوامىن لە گەشتەكەمان لەگەل نەينىيەكانى ھىزى كەسىتى و  
دۆزىنەوھى ھىزى خوشەويستى..

(۱) لىبوردن ..



ھىزى بەخشىن

((خوشەويستى وەلامە چارەسەرى

ھەمووجۆرە ئازارىكە، لىبوردن پىگەيە بەرەو

خوشەويستى، لەگەل لىبوردندا دوزمنايەتى

تيك دەشكىت) Luise I. Hay

بەيانىيەك سامى و سامرى كوپى كە ھەشت سالان بوو بۇ شاخەوانى لەمال  
وەدەرکەوتن، کاتىكى زۆر خوشيان بەسەر برد. سامى نەختىك ماندوو بوو، بۆيە  
دانىشت بۆ ئەوھى نەختىك بحەسىتەو و خوراکىك ئامادەبکات بۆئەوھى بىخۆن،  
لەنزيکیانەو ئەشکەوتىك ھەبوو، لەم کاتەدا سامرى كوپى داواى لە باوکى کرد  
پىگەى پىبدات بۆئەوھى وەرور بکەویت، باوکیشى پىگەى پىدا.. سامرکە  
نەختىك پۆشتە ژورەو ھەستى بە ترس کرد، بۆرەوینەى ترسەکەى گوتى:  
"ھەلەو" گوتى لەدەنگىك بوو دەيگوت: "ھەلەو" ... زۆر ترسا، بۆيە دیسانەو  
گوتى: "من باشترم"، دەنگەکەش گوتى: "من باشترم" .. سامى بەراستى ترسا،  
ئەوجا گوتى: "من گەمژەم"، دەنگەکەت دیسانەو گوتى: "من گەمژەم"، لىرەدا  
ئەوھى ئازايەتى و بويىرى بوو لە لەشى سامردا نەمابوو، بەخیرايى بۆ دەرى



مەلھات و ئەۋەى لىنى پرویدابوو بۇ باۋكى گىراپەۋە .  
 باۋكىشى بەھىمنى و زەردەخەندەيەكەۋە ۋەلامى دايەۋە: " سامرى كورم بزانە  
 لە ھەناۋتەۋە چى بۇ جىھانى دەرى بدەركىنى ھەر ئەۋەت ئاراستە دەكرىتەۋە! "  
 بەلام سامرى منداڭ لەم قسەيەى باۋكى تىنەگەيشت، بۇيە گوتى:  
 -باۋكە مەبەستت لەم قسەيە چىيە؟

-سامرى كورم ئەۋەى لە نىۋ ئەشكەۋتەكە لەتۇ پرویدا ئەۋەبوو كە ھەمان  
 دەنگى خۇت بوو بۇخۇت گەراپەۋە، ئەۋ كاتەى وقت ھەلەۋ ھەمان سلاۋت بۇ  
 ھاتەۋە ۋ كاتىك وقت: من گەمژەم ھەمان دروشمت ئاراستە كراپەۋە. بۇيە كورم  
 لىرە بەدۋاۋە زۆر وريابە ۋ بزانە چى ئاراستەى دەرى دەكەيت، گەر پق بەھەنيرىتە  
 نىۋ جەھانى دەرىۋە، ئەۋا پقت ئاراستە دەكەن ۋ ھەر پقىشت چىنگ دەكەۋىتەۋە،  
 گەر خۇشەۋىستى بەھەنيرىت ئەۋا خۇشەۋىستىت ئاراستە دەكەنەۋە. ئەمەش  
 پىنى دەگوترىت (ياساى قەگەريان-گەرانەۋە)، ئەم ياسايە بەشىكە لەۋ  
 ياسايانەى جەھان كە بە بىرۈكەكانمان ئاراستەى دەكەين، كە ھۆكارى پشت  
 بەختەۋەرى ۋ خەمۇكىمانە.

لىرەۋە سامر ھەستى بە خۇتى ھەلقورتان يان فزولى (كونجكولى) كرد ۋ داۋاى  
 لەباۋكى كرد پروونكردەۋەى زىادترى بۇ بكات، بۇيە باۋكى گوتى:  
 " ياساى قەگەريان " دەلىت: ئەۋەى لەزەرياۋە دەرىچىت دەگەرىتەۋە بۇ  
 دەريا، ئەۋەى بەرەۋ سەرەۋە بىروات بەرەۋ خوارەۋە دەگەرىتەۋە، ئەۋەى بۇ  
 دەۋروپشتى دەھەنيرى بۆتى دەھەنيرنەۋە. سوكرات پىش لە دوو ھەزار سال  
 دەلىت: " پىگە بەرەۋ سەرى ۋ پىگە بەرەۋ خوارى لەپاستىدا ھەردووكيان يەك  
 پىگان " ، لەۋ كاتەدا خەلكى لەمەبەستى ئەم زانا مەزنە تىنەگەيشتىۋون، بەلام  
 مەبەستى ئەۋ ياساى قەگەريان بوو .

سامر نەختىك بىرى كردەۋە ۋ ئەۋجا گوتى:  
 -كەۋاتە چۆن بتوانم ياساى قەگەريان بۇ بەرژەۋەندى خۇم بەكارپىنم لەبرى  
 ئەۋەى دژى خۇم بەكارى بىخەم؟



-ڪورم من زور خوشحالم ڪه تو بهم شيوه ڙيرانهيه دهپرسيت. له مڙو بهدواوه  
خوشهويستي بيهخشتهوه، له هه موويان خوشبه، هيواي بهختهوهريوونيان بو  
بخوازه.

-سامر نهختيڪ تيراما و دواتر گوتي:

-بهلام باوڪه، دهزاني مايڪلي هاوپيم چي ليڪردوم؟ فيلي ليڪردم، لهپيشي  
هاوپيڪانم قسهي ناخوشي پي ڪردم. دهتهويت لي خوشيم؟  
-بيگومان سامر، لي خوشبه؛ چون نهو باجهي بههوي رڻ و خراپ روانيني  
توهه لهبهرامبهرا مايڪلدا دهيدهي زور زيادتره لهو باجهي ڪه به ليپوردني  
دهيدهي. له مڙو و لهم ساتهوه ههولهڪانت دهست پيڪه. بلي: مايڪل من له  
هه موو نهو رهوشته خراپانهي له بهرامبهرمدا نواندوتن ليت دهبورم."  
پاش نهوهي سامر بهقسهي باوڪي ڪرد، دواتر هاتهوه بوي باوڪي و پي  
گوت:

-باوڪه ههنت به ههستيڪي زو نامودهڪم، ههست دهڪم ئاسوده و ڪامهراڻم.  
-له مڙو بهدواوه ڪورم باوهڪو ليپوردن بيته هاوپي ڙيانن، بهم ريگهيه  
ههست دهڪهيت ڪه تو زور لهوه مهزنتري ڪه شيمانهت ڪردوه.

### ئيستاش چي لهبارهي توهه؟

‡ ههست به تورهي دهڪهيت لهبهرامبهرا ڪهسيڪدا؟  
‡ ههست بهوه دهڪهيت لهلايهن ڪهسيڪهوه فيلت ليڪراوه؟  
‡ ههست دهڪهيت بههوي بهريوهبههڪهت يام هاوپيڪهتهوه تو  
داپوخواي؟

‡ بپرات وههياه ڪه لهلايهن ڪور يان هاوسهر/ميردهڪهتهوه ريزت  
ليناگيريت؟ ههست بهوه دهڪهيت لهلايهن باوڪ يان دايڪتهوه پشت گوي خراوي؟  
گهر تويش وهڪو ئيمهبيت نهوا وهلامهڪهت بهلي دهبيت.  
ئيستاش پرسياريڪي ترم بوت ههيه: ههستت لهبهرامبهرا نهو ڪهسه چونه؟



تۆرەيت، خەمبارى، ھەست بە تەنھايى دەكەيت، ناخۆشەويستى، داپووخاوى؟  
 ۋەلامەكەت ھەرچىيەك بىت، بىروات ۋەھانىيە كە ئىستا كاتى ئەۋەيە ئەم جورە  
 ھەستە نەرىنئانە لەكۆل خۆت بکەيتەۋە؟ بىروات وانىيە ئىستا كاتى پىزگار بوونە  
 لە رابردوو؟ بىروات وانىيە ئىستا كاتى ئەۋەيە لە رابردوو ۋە فېرىبىن، بۆئەۋەي  
 بەھەموو ساتىكىيەۋە لە ژيانماندا بىرئىن؟ بىروات ۋەھانىيە كە ئىستا كاتى ئەۋەيە  
 بەراستى دىخۆش بىت، كەۋاتە چۆن دەتوانى ئەمە ئەنجام بەدەيت؟

### ۋەلامەكە تەنھايەك ۋەشە زۆر ئاسانە، ئەۋەش: لىيوردن!

بەلى لىيوردن: لەخۆت بىوورە.. لەھاۋبەشەكەت بىوورە.. لە  
 مندالەكانت.. لە ھاۋپىكانت.. لە رابردووت.. لە ھەموو كەسىك  
 بىوورە.. لەھەموو تاۋانىك بىوورە كە دەرھەقت ئەنجامدراۋە.

لەم بەشەدا ئەۋەتان بۇ پوون دەكەمەۋە كەبۇچى لىيوردن زۆر باشتر و  
 بەھىزترە ۋەك لە دەست ھەلنەگرتن لە ھەستى نەرىنى و نالىيوردەيى.. لىرەۋە  
 فېردەيىت چۆن لەخەلكى دەبورىت ۋەبىنىت كە ھەست بە خەسانەۋە دەكەيت..  
 بۆئەمەش رىگەم بىدەن ئەمەتان بۇ بىخەمە بەردەست:



تیځه یشتن گه لیکی هه له دهرباری لیږور دن..

بیرو که ی لیږور دن زور که س به هه له لیکی گه یشتنوو و به هه له ش به کاری ده ښیت.

نه فسانه ی یه که م: لیږور دن مانای لاوازییه..

هه ندیک که س پروایان ودهایه گهر له وانی تر بېورن نه و خویان بی هیږور دوه یان چاوترسین کراون و به مهش لاواز ده بن! له راستیدا پیچه وانه راسته.. لیږور دن مانای به هیږییه نه وک بی هیږی..

وهک گاندی ده لیټ: "لاواز ناقوانیت لیږور ده بیټ..

لیږور دن له تایبه تمه ندی که سانی مه زن و به هیږانه".

نه فسانه ی دووهم.. لاوازی مانای قایل بوونه به و ئازار و نیښه ی که سی

به رامبه رت توشت دهکات..

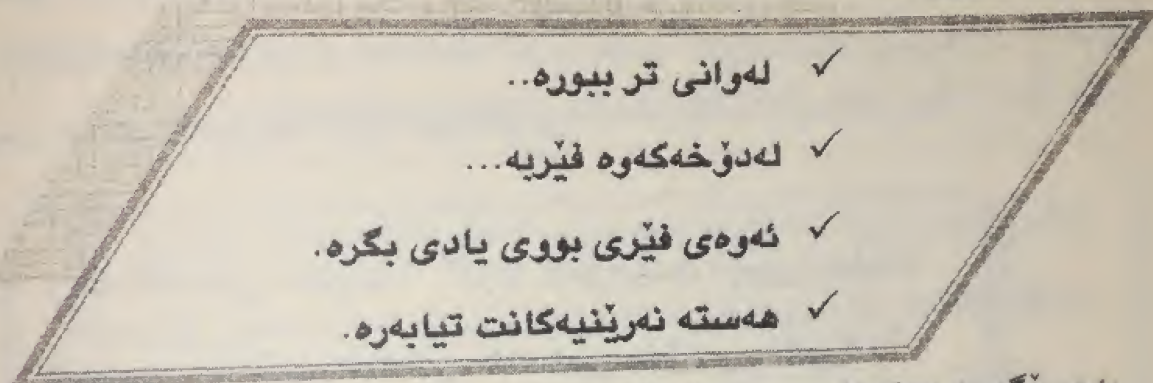
لیږمدا جیاوازییه کی زور هیه له تیوان لیږور دن له که سیک و قایل بوون به رهفتار دکانی.. تو به ته واو دتی مافی نه و دت هیه که رهتاری به رامبه رت رت بکیتوه و له هه مان کاتیشدا ده توانی له به رامبه ریدا لیږور ده بیټ.. بهر له هر شتیک هه ولی تیځه یشتن بده له م نامه رهفتارییه ی که سی به رامبه رت.. له م کاته دا پیویسته داوای پروونکردنه وه له که سی به رامبه رت بکه ی... به م کارهت ده توانی خوټ له ئازاریکی ناپیویست به دوور بگریټ، له هه مان کاتدا ده بیټه که سیک ی په یوه ندی دروستکاری مه زنیښ.



سىيەم.. لىيوردن ماناي لەبىرگىردنە!

بەلى، تارادەيەكى زۆر، بۆئەوھى بتوانى لىيوردەبىت، دەبىت ئەو بىرۆكە نەينىيە لە مېشكت دەربكەى... زۆرىك لە كىبەكان دەلېن: " بىوورە و لەبىرکە" پەنگىشە لەداھاتوودا ھەمان ھەلە دووچارت بىتەوھ!

بۆئەوھى بەتەواوھى بىرۆكەكە لە مېشكت داکەوئىت پىئويستە ئەم ھەنگاوانە بنىيت:



بەم پىگەيە دەتوانى سوود لە لىيوردن وەربگرى، بەجۆرىك گەر لەداھاتوودا دۆخىكى ھاوشىوھت تووش بوويەوھ دەتوانى بە باشتەر پەفتارى لەگەلدا بكەى. لىيوردن چىيە؟

لىيوردن يەككە لە تايبەتمەندىيەكانى خواوھند، شىوھيەكە لە شىوھكانى خوشەويستى، ھەستکردن بە چىژ و خوشەويستىت برەو پىدەدات، ئاسايش و ئارامىت بۆ دابىن دەكات، ھەستە لاوازەكانت لەناودەبات، ئازارى ناپىويست تىادەبات، پىگە بەخوشەويستى دەدات كە بگەرپىتەوھ بۆ دۆخى ھۆشدارىت.. لىيوردن نەينى بەختەوھرىيە.

فرانسىس باکۇن Francis Bacon دەلېت:

" يەككە لە نەينىيەكانى ژيانى درىژ و پىرپىت ئەوھىيە بەر لەوھى بنوويت لە ھەموو مروڤىك لەسەر ھەموو شتەك خوشبىت و لىيان بىورىت "



ھەموو ئىردە و پىغەمبەرانى خوا بە لىبوردنەو ھاتوون، ھەموو ئۆلكە و ئاينەكان دووپاتى سوود و ھىزى لىبوردن دەكەنەو. لىبوردن يەككىگە لە گىرنگىزىن پىرەو ھەكانى گەيشتىن بە سەربەستى و تەندروستى نمونەيى .  
رەنگە بللى: " ھەموو ئەمانە مەزن و گىرنگ ديارن، بەلام زورجار بەھوى گەرەيى تاوان و نازارەكەيەو ناتوانم بەئاسانى لە كەسى بەرامبەر خوشىم".  
من ھاوپاتم، بەلام باجى ھەلگرتن و تورنەدانى يىرۆكە نەينىيەكان پترە وەك لە لىبوردن. ناوھندى لىكۆلىنەو لە زانكۆي ويسكنون بەر لەسى سالا ئەوھى دووپات كىردەو كە " لىبوردن باشتىن چارەسەرە بۆ نەخوشى تىكچوونى ئاوەزى و ھەموو نەخوشىيە سۆزدارىيەكان، ھەرۋەھا تواناي بۆ چارەكردنى نەخوشىيە زو و بلاوھەكان كەمترە نىيە لە پەنسلىن".

بائەختىك بەديارىكراوتر قسەبگەين؛

مەزنى و گەرەيى لىبوردن چىيە؟

چوار ھىزى سەرەكىمان ھەيە:

ھىزى گيانخوازى

ھىزى ئاوەزى

ھىزى سۆزى

ھىزى جەستەيى

بە پق و تورەيى و بىزارى و. ھتد بەخراپى كار لە گيانت دەكەي. گيان بەھاوبەشىيى خوشەويستى بە باشتىن شىوھ كاردەكات و لەگەل گەيشتنى بە خزمەتى خوايش بەھەمان شىوھ گيان لە كاراىترىن دۆخيدا دەيىت... گيانت



بەتەواۋەتى جودايە لە "خۆم" و كۆتەكانى، ئەۋكاتەى خۆت تەسمىلى ھەستى  
تورەيى و سۆزى نەرىنى دەكەى ئەۋكات پىگە لە كارا ئىشكردنى گىانت دەگرى،  
ئەمەش ھۆكارى سەرەكى پشت خەمۆكى و نەخۆشى گەلىكى زۆرە... ئەۋكاتەى  
گىانت دەكەۋىتە ژىر كاريگەرى ھەستى نەرىنيەۋە، ئەم كاريگەرىيە بە  
ئوتوماتىكى دەگوازىتەۋە بۇ ھىزى مىشكى... تۆ بە بىرۆكەى نەرىنى مىشكت  
خۇراك پىدەر دەكەى، چەند جارىش بىرۆكە نەرىنيەكانت دووبارەبىتەۋە ئەۋەندە  
لەۋە نرىك دەبىتەۋە كە بىرى لى دەكەيتەۋە... تۆ بە خىرايى و بەنەرىنى فەرمان  
دەدەيت و پەخسەدەگرى و سەرزەنەشتى ئەۋانى تىرىش دەكەى... بىرۆكەكانت  
پىكەينەرى رىزگرتنى خودتن، لەگەل ئەۋ شىۋازەشى بەرامبەر خۆت ھەستى  
پىدەكەيت.

بىرۆكە نەرىنيەكان پىكەينەرى وىنەكردنى خوددى و شىۋازى خۆ  
بىينىتە... ئەمە ھەموۋشت نىيە: بىرۆكەكانت خوو و بىرواكانت لەھەمبەر شت و  
كەسەكاندا دەئافرىنىت، بىرۆكە نەرىنيەكانت پەنگە ھۆكارى پشت تەنھايى و  
دابروايشت بىت، ھۆكارى لەدەستدانى ھاۋپى و ھەلەكانىشت بىت.

ۋەك دەبىنى ھىزى گىانخوازىت كاردەكاتەسەر ھىزى ئاۋەزىت، ھىزى  
ئاۋەزىشت دەتگوازىتەۋە بۇ ئاستى دوۋەم و كاردەكاتەسەر ھىزى سۆزىيت كە  
بەھۋىەۋە پەنگە توشى خوۋگىرى و تەنھايى و خەمۆكى و تورەيى و گوشارى  
زۆرىش بىتەۋە، ئەمەش دەتگەيەنىتە ئاستى چوارەم ئەۋىش كاركردنەسەر  
ھىزى جەستەتە... لەئاستى جەستەيىدا لەشت ئەگەرى زۆرى ھەيە دوۋچارى  
ھەموو جۆرە نەخۆشىنىك بىتەۋە!

ئەۋكاتانەى لە كەسىك تورەدەبىت مىشك كاردانەۋەيەكى ھىرشبەريانەى  
دەبىت: لەشت بىرىكى زۆر لە ئەدرىنالىن بەرھەم دىنى و كۆئەندامى دەمارىشت  
دۋاپلەى ئامادەگى رادەگەيەنىت بۇ پاراستنت، دلىشت بىرى گواستەۋە و  
پالنانى خويىن زىاد دەكات، گەدەشت بىرى دەردانى ترشىتى پتر دەكات... ھەموو  
لەشت لەبارى ئامادەباشىدا دەبىت، بىرت لىكردۋتەۋە كە ئەم دۆخە چى



كارىگەرلىككى خراپى لەسەرت دەپىت ؟

لە كۆلىجى دەرمانسازى زانكۆى كالىفۇرنىاۋە پاپۇرتىك بلاۋكرائەۋە و تىيدا  
ھاتوۋە: " بىر كىردنەۋەى نەرىنى ھۆكارى پىشت توشىبونە بە دەيان نەخۇشى  
ھەر لە ئازارى ئاساىى سەرەۋە تاۋەكو سەرنىشەى توند و گوشارى خوينى بەرز  
و دل ۋەستان و لەكۇتاشدا توشى شىرپەنجەت دەكات..." .

ئەمە ھەموو شتىك نىيە... تۆ بە بىر كىردنەۋەكانت ئەو شتانه بۆلاى خۆت  
پاكىش دەكەيت كە لەگەل سىروشتىدا دەگونجىت... تۆ خەلك گەلىك بۆلاى خۆت  
كىش دەكەيت كە رىك لە تۆ دەچن، گەر كەسىكى تورەيت ئەوا مرقە تورەكان  
بۆلاى خۆت كىش دەكەيت، بەمەش تۆ ھەمىشە لە دۇخىكى ئامادەى تەۋاۋدا  
دەپىت بۆ ھىرش و توشىبون بە كىشەى بەردەوام .

لە لايەكى ترەۋە، ئەو كاتانەى ھەستىكى نەرىنىت بەرامبەر كەسىك بۆ  
دروست دەپىت و ئەم ھەستە لاي خۆت دەپارىزىت، ئەوا تۆ بىريارى ھىشتنەۋەى  
ئەو كەسەت داۋە لە ژيانى خۆتدا، بە پەتى تورەىى و رقەۋە پىۋەى  
دەبەستىتەۋە، تاۋەكو پىتر لەم كەسە بىر كەيتەۋە، ئەۋەندەش ئەم پەتى  
پەيوەندىيەتان بەھىزتر دەپىت و ھەستە نەرىنىيەكانت كە پىۋەى پەيوەستىن بالا و  
مەزىتر دەبن.

ئىستاش پىرسىارىكم لىت ھەيە: دۇخەكە ئەم ھەموو سەرنىشەيە دەھىنىت؟  
دۇخەكە شاينى ئەۋەيە كە تۆ خۆت بە دۇخى تورەىى و لاۋازى جەستەىى و  
دەروونى و سۆزى و ئاۋەزى كۆت بكەى؟ ئايا دۇخەكە ئەۋەندە دەھىنىت كە  
ھىزىت لەدەست بەدى لەبەر ئەۋەى وشەى كەسىك يان قسەيەك بە خواردنى  
مىشكتەۋە سەرقالە؟ من دلنىام لەۋەى كە ھىچ دۇخىك ئەۋە ناھىنىت وەھا  
لەخۆت بكەى، بۆيە ھەر ئەمپۇ بىريارى خۆ پىزگار كىردن لە بىرۆكە نەرىنىيەكانت  
بەدە و لىبورنىش دوامەخە.. ھەر ئىستا ئەمە ئەنجامبەدە!



### چۈن لىيوردە دەيىت؟

ھەنگاۋى يەكەم... بە تىگەيشتىن دەيىت لەۋەى ئاومان لىئاۋە " كىردارى لىيوردەن " .. ئەۋ نەخشەپىزىكراۋەى خوارى كىردارى لىيوردەن دەنۇيىت:

#### كىردارى لىيوردەن

۱. دىرکپىكىردەن
۲. بىرپاردان
۳. كارکردەن
۴. كرانهۋەى سۆزىى .

كەۋاتە با ھەموو ھەنگاۋەكانى كىردارى لىيوردەن بىخەينە ژىر پاقەۋە ...

### دەركپىكىردەن (پەى پىياردەن) ..

لەم قۇئاغەدا ھەست بەۋ ئازارە سۆزىيە دەكەيت كە كەسىك لەبەرامبەر تۇدا نواندوۋىيەتى .. رەنگە بەم ھۈيەۋە ھەستكىردەن بە تورپەىى و خەم و تەنانەت رقىشت بۇ دروست بىت، ئەم چەشنە ھەستەنە چارەكىردەن تەنھا بە پروبەپروو بوونەۋە و تىگەيشتىنى راستگۇيانەى ئەم ھەستەنە دەيىت.

### بىرپاردان

لەم قۇئاغەدا پەى بەۋە دەبەيت كە پىۋىستە گۇرانيكت تىدا پروبىدات، ھىچ بىيانوۋىيەكىش نىيە بۇ يەككىردەنەۋە لەۋ كەسەى ئەم ئازارەى پىداۋى و ئەم ھەستە نەينىيەى بەسەردا سەپاندوۋى. ئەۋجا لىيوردەن ۋەكو جىگرەۋە دەيىنى، ھەنگاۋى پىۋىست بۇ ئەنجامدانى لىيوردەنى تەۋاۋەتى دەيىت .



## كارگردن ..

ئەم قۇناغە بە لوتكەي لىبوردن دادەنرەت . لىرەو ھەلدەستىت بە جياگردنەو ھى كەسەكە و ئەو رەفتارەي نواندوويەتى و بەھۇيەو ئەم ئازارەت توش بوو . تۆ لەم كاتەدا كراو ەترەبىت لەبۇ دۆزىنەو ھى ھۆكار و مەبەستەكانى پشت ئەم رەفتارە ناشرىنەي كەسى بەرامبەر . تۆ بۆت دياردەكەويت كە ئىمە سۇقۇن و بەردەوام ھەلە ئەنجام دەدەين و داواش لەخوا دەكەين لىمان بېورىت . باشە گەر تۆ نەتوانى لەتوانى كەسىك بېورى چۆن چاوەروانى ئەو لەخوا دەكەيت كە لەتۆ خوشبىت ؟ تۆ ئىستاكە پتر ئامادەباشى بۇ لىبوردن و بەخشىنەو ھى خوشەويستى و فىرگردن و پاراستنى ئەو ھى فىرى بوويت لەگەل خۇرگارگردنى تەواو ەتى لە ئازارەكان .

## كرانەو ھى سۆزى ..

ئەم قۇناغەدا دەرك بەو ھەكەيت كە كردارى لىبوردن دەيىتە ھۇي ھەستگردنت بە ئاسودەيى و ھەسانەو ، رەنگە ھەستىارتىشت بكات بۇ گرنگى دان بەوانى تر ، ئامانجىكى نويترت لەژياندا بۇ دياربەكەويت ، بە تەواو ەتى بۆت دياردەكەويت ئەو كاتانەي لىبوردە دەين لەسەرەتاو ە چارەي خۇمان دەكەين بەر لەو ھى چارەي كەسانى تر بەكەين ، بۆت دياردەكەويت كە خوشەويستى وەلامە چارەسەر ، لىبوردن ئاسانتەر و بەكەلكترە وەك لە بەردەوامى دان بە پق و قىنە .

## كارىكى ناتەواو ..

لەبەرئەو ھى تۆ ئىستا كردارى لىبوردنت تىپەراندو ە بەو ھى پىي ئاشنا بوويتە و دەتوانى ئەنجامى بدە بەو ھى لىبوردەبىت ، ئىستاكە پرسىارىكت ئاراستە دەكەم : كارىكى ناتەواو كراوت لەگەل كەسىكدا ھەيە ؟ رەنگە ئەم كارە ئەنجامدانى گفتوگۇيەك بىت لەگەل كەسىكدا و نەگەيشتبىتە ئەنجام يان پىكەوتن . يان



بته ویت دایک یان باوکت ناگاریکه یته وه له باره ی شیوازی هه سترکردنت له هه مبه  
کاریکدا که هیشتاکه نه نجامت نه داوه... هتد، گهر گرنگی به نه نجامدانی شه کاره  
ده دهیت، نه وا منیش ریگه یه کت پیشان ده دهه که ده رگا به پرووی هه موو بیروکی  
نه ریته کانتدا داده خات و ده توانی له سایهیدا داها توو یه کی گهش بوخوت  
یونیا ت بنیی.

ئەو رېگەيەش بریتییه لە پەیره وکردنی ئەم هەنگاوانە:

- (۱) دۆڭەكانى تېيىنىيە نەريىيەكانت تۆمار بكة.
- (۲) لەو كەسە خوشبە.
- (۳) ھەناسەكى قول مەلمزە و چاوەكانت دابخە.
- (۴) واى بىنە پىشەچاوى خۆت كە بە متمانە و ھەستىكى باشەو پەگەل ئەو كەسەدا دەدوئىت... واى شىمانە بكة تۆ بە بەكشۆكى تەواو ھەو ئەم كارە ناتەواو ئەنجام دەدەيت و تۆ و كەسى بەرامبەرىشت ھەست بە لەيەك گەيشتن دەكەن و ئەم دۆڭە نەخواز ھەو نىوانتەن بەكۆتا پراگەيشتو ھە.
- (۵) چاوانت بكەر ھەو و ئەو كەسە بانگىشت بكة لەبۆ دانىشتن و تاوتوئىكرەنى دۆڭەكە و پراڭە ھەو بەئەريى... ياخود دەتوانى بە تەلەفۆن قسەى لەگەلدا بكةى و بىپرېتەو... ئەوجا ھەناسەيەكى قول ھەلمزە و دەبينى چۆن ھەست بە مەزنى دەكەيت.

نه وکاته ی وشه یه کی بازاراوی ده بیستم.. یان په قاریکی  
ناشیرینم بهرام بهر دهنوینن.. هه میشه له بیرم ده بیټ: من ټاکه  
که س نیم که توشی گرفت ده بم، یان شهرمه زارده کری و پشت  
گوی ده خری.. هه میشه له بیرمه که خواوه ند ده یه ویت  
لیبورده بم.. لیبور دن هیژی مه زنا یه تی و نازادی گیانی منه..



نیستاش بازنه‌ی لیږورډن دهناسیښن، که یارمه‌تیت ددهات بوئه‌وه‌ی لیږورده‌بیت و له هه‌سته نه‌ریښییه‌کانت پرگارت بیټ. بازنه‌ی لیږورډن له‌شه‌ش ناراسته پیکدیت، نه‌وه‌ی خواریش هم کرداره پوون دهکاته‌وه...

## لیږورډن (۱)



نیستاش ناراسته‌کانی بازنه‌ی لیږورډن شیده‌که‌ینه‌وه:

داوای لی خوشبوون له خواوه‌ند بکه:

هم هه‌نگاوه داواکردن و په‌یمان. دهست دهکیت به داواکردنی لیخوشبوون لای خواوه‌ند، په‌یمانی نه‌وه‌ش ددهیت که له هه‌مووان له‌سه‌ر هه‌مووشتیک خوشبیت، جا ره‌فتاره‌کانیان هرچوون و چیه‌کیش بیټ. به‌دلیکی کراوه‌وه په‌یمان به‌خواوه‌ند ددهیت، به‌جوړیک خوت دوورده‌خه‌یت‌وه له بریاردانی پیش وهخت و ره‌خنه‌کردن، وهک چوون تو له خه‌لکی خوش ده‌بیت خواوه‌ندیش ناوها له‌تو خوش ده‌بیت. پاش هم قوناغه خوشه‌ویست و تیگه‌یشتووتر ده‌بیت. ده‌بیت نویژه‌کانت بو خواوه‌ند به هه‌ستیکی قول و په‌یوه‌سته‌یه‌کی ته‌واوه‌وه بیټ. به باوه‌ره‌وه داوای لیخوشبوونی لیبکه و بپاریوه بوئه‌وه‌ی وه‌لامی نویژ و



نڙاڪانت بداتوهه و ليٽ ببوريت، جا هر چييه ڪيشت ڪردبيٽ نهوا خواهر  
ميهره بان و بهسوز و بهزهيه و له ليڀوردني بي ئوميد مهيه.  
لهيرت بيٽ ڪه خواهند زيادتر لههمو ڪهسيڪ لهم جهاندها توڙي خوش  
دهويت، هميشه له نريڪي تووهيه و دهرگاي بهزيي و ليڀوردني بوٽ ڪراوهيه.  
ههنگاوي دوم: لهخوت خوشبه؟...

بهلي لهخوت خريبه! لههمو ڪرداره ڪاٺي ڀاڙدووت خوشبه، بهلين بهخوت  
بده ڪه چيتر لهو ڪرداره ناشرينانهت نيزيڪ نهڪهويتوهه و خوت جواتر  
پيشانبدهي و ڪاري باشت نه انجامبدهي... لهيرت بيٽ ڪه ڀاڙدو ڀاڙده و  
بهڪوتا راگهيشته، بويه ليهيهوه فيربه و لهخوت بپوره.

### چون لهخوت خوش دهبيتا؟

بلي: من (ناوي خوت بينه) لهخوم خوشدهيم بههوي (دوخهڪهت بخهره پرو)...  
قيري نهوش بروم ڪه (....).

نه وڻ:

"من ئيبراهيم فقي لهخوم خوش دهيم لهبه رنهوهي لهگهل خوشهڪه مداما شهرم  
ڪردوه... فيري نهوه بروم چونم خوش بوٽ و چونيش خوم ڀاڙگرم، جا  
دوخهڪان هر چييه ڪ بن" ..

نهم يروكهيهت پي راگهيشته وايه؟ كهواته توڙيش نهجامي بده و ههمور  
دوخيڪي نهخوازراوت وهر بگره و لهخوت خوشبه.. لهم ڪات و قوناغه دا نامادهي  
گهيشتنن به ههنگاوي سييهم:

### لهدايڪ و باوڪت خوشبه

مهرج و گرنگ نيهه نههميان پي بلي... دهبيت له ههمو نهو ڪردارانهي ڪه تو  
به ههلهت زانيوه و لهبه رامبه رتدا نواندوويانه تو لييان خوشبي، لهيرت بيٽ



دايك و باوكمان پتر لە ھەموو كەس ئىمەيان خۆش دەوى، پتر لە ھەموو كەس و  
چى لە توانا ياندا بوو لە بەرخاترى ئىمە ئەنجاميان داو.  
بلى: من لە باوكم خۆش دەبم لە بەرئەوھى (...). يان لە دايم خۆش دەبم  
چونكە (...) خۆشم دەوى.

### نمونه:

باوكە من لىت خۆش دەبم لەوھى لىت داوم... دەزانم تۆ منت خۆش دەوى،  
منىش تۆم خۆش دەوى... بەم كارەت فيرى ئەوھت كردم بيمە باوكىكى نمونەيى  
بۆ مندا لە كانم و يارمەتى خەلكيش بىدەم لەبۆ باشتر پەرور دەكردنى  
مندا لە كانيان؛ لە پىگەى كۆر و كۆبوونە وەكاتمەوھ.  
ئەم بىرۆكە يەشت پى گەيشت؟ كەواتە ھەر ئىستا تۆيش ئەنجامى بدە و بىروات  
بە بەرئەنجامەكانى ھەيىت، خۆشت ئامادەبكە بۆ ئەوھى بىرۆيتە نىو قۇناغى  
چوارەمەوھ:

### لە مندا لە كانت خۆشە:

جابا مندا لىشت نەيىت، بەلام دەيىت ئەم بىرگەيە ھەر بخوینىتەوھ، بۆئەوھى  
ئامادەيىت بۆ ئەو كاتانەى كە دەيىتە خاوەن مندا... گەر مندا لىت ھەيە  
ھەر ئىستا بەيى ھىچ مەرجىك لىيان خۆشە... لىيان بىوورە لەو خراپيانەى لە  
مالدا نواندوو يانە، لەو كارانەى ئەنجاميان نەداوھ و لەو شەرە قسانەى لەگەلتدا  
كردوو يانە... ئىستا لە ھەموو شتىكىيان خۆشە و بلى:  
من لىتان دەبورم (ناوى يەك بە يەكى مندا لە كانت بىنە) لە بەرئەوھى خۆشم  
دەوين.



نەمۇنە يەك:

نەنسە لەۋ كىردار و پەقتارە نەشیاۋانەى تۆ بەرامبەر مەن نواندوتن لىت خوش دەيم، چونكى خوشم دەۋىي.

نەرمەن لەتۇش خوشدەيم.. چون خوشم دەۋىي.

باشە ئىستاش نۆرەى تۆيە.. دەست پىيگە: لەمئەلەكانت خوشبە و بە خوشەۋىستى داياى پۇشە، ئىستاش: لە ھەموۋان خوشبە.

لە ھەموۋان خوشبە..

لە ھاۋرىكانت خوشبە جا خراپەكانىان ھەرجىيەك بوۋىت.. لە بەرپۇدەبەرەكەن خوشبە، لە ھاۋكارانى ئىشت، لە ھەموۋ ئەۋانەش ئازارىان داۋى.

لىبوردەبە.. لىبوردەبە.. زىادتر لىبوردەبە..

لەبىرت بىت ئەۋەى لىت پروۋىداۋە ھۆكار و مەبەستىكى لەپىشت بوۋە.. ئەۋىش پراھىنان و ژىركىرنەۋەۋە پىتركىرنى شارەزايىەكان و دانايىت بوۋە بۇ چۈنىتى پەقتاركىرن و خۇباشتر نواندن لە داھاتوۋدا بەجۇرىك ھەموۋان خوشى بوۋى. ئىستاش ھەستت چۈنە؟ پروۋى تەۋاۋم بەۋە ھەيەكە تۆ بەتەۋاۋى لە بىرۈكە نەرىنىيە نا لىبوردەيىەكانت ئازادكراۋى و ئامادەى بەكارھىنانى وزەكانتى بەكارايى بە ئاراستە و بەئامانجى بەدەھىنانى ئامانجەكانى ژيانت.. ئىستا بازەى لىبوردەت تەۋاۋكردوۋە و دەتۋانى بگەرىيىتەۋە سەرەتا و سەرلەنۋى بەلىبوردەۋە دەست بە ژيان بگەيتەۋە.



لەكۆتادا:

داۋاي لىيوردن و لىخۆشبوون لە خواۋەند بکە:

لەبەرئەۋەى تۆ ئەۋەى پىرىارت لىدابوو بەجىت ھىئا و لە ھەموان خۆش بویت،  
ئىستاش كاتى ئەۋەىيە دىسانەۋە داۋاي لىخۆشبوون لە  
خواۋەندىكەيت.. خوداۋەند زۆرى ھەز بەمرۆقى لىيوردەيە و دەشزانىت كە  
پزگاربوونى مرۆڧ لە ھەستە نەيىنىيەكانى كاريكى ئاسان نىيە.. ھەربۆيە خواۋەند  
تۆى زۆر خۆش دەۋىت و بەردەوامىش لىت دەبۆرىت.. ئەو خوايە..

وہك پىغەمبەرى مەزنامان محمد(د ر) فەرموويەتى:-

"پارە بەبەخشىن ھەرگىز كەم ناكات، خواۋەند بۆ لىيوردەكان  
شكۆمەندى داناۋە، بۆ ھەر سادەيى نواندىك بەرامبەر خوا،  
خواۋەند مەزنى و بالايى پاداش دەكات" موسلم گىراۋىيەتيەۋە.

خواۋەند تۆ و منى زۆر خۆش دەۋىت، ھەموو لىيوردەكانى خۆش دەۋىت،  
زىاتر لە ھەندىك مرۆڧ.. بەلام لە بىرت بىت: ئەوكاتانەى داۋاي لىيوردن و لى  
خۆشبوون لە خوداۋەند ئەكەيت پىويستە كاريكى ۋە ھابكەيت كە قايلى خواۋەند  
بكەى و تۆيش بە باشترىن مرۆڧ بىت؟ بەۋەى دەست لەتاوان كردن ھەلىگرى.  
دەبىت ھەر ئەمرو پىرىارى خۆ پزگاركردن و دەست ھەلگرتن لە خوۋە  
نەيىنىيەكانى ۋەكو جگەرە كىشان و مەى خواردنەۋەو... ھتە بەدى، تۆ باشتر  
لەم شتە خراپانەت شايەنە، داۋاي يارمەتى و ديارى لە خواۋەند بکە.. دەيىنى  
چۆن خواۋەند ھەمىشە فريادپەرس و كۆمەككارى چاكەى تۆ دەبىت.

با لەمرو بەداۋە لىيوردن بىتە باشترىن ھاۋلت، خواۋەندىش بکەرە بەشىكى  
ژيانىت.. سوپاسى بکە و ھەموو پۆژىك يادى بکەرەۋە بەر لەنوستن و لەكاتى  
بەخەۋەربوونىشتدا خواۋەندىت لەيادىت.. بەر لەنوستن سوپاسى نىعمەتەكانى  
بکە.. لەكاتى كرىنى جلداسو پاسى بکە، ھەمىشە نوپژى بۆ بکە و كەسىكى گيانخوۋازبە.



### پەتى ناھۇشيارىت بېچرىنە..

ئەو كاتەي گىژەلۆكەيەكى نەرىنى بىچىنەيى لە ھەناوماندا دەشارىنەو ئەو پەتىكى پەيوەندى زۆر مەترسىدار پونىيات دەننن، ھەرچەندە پتر بىر لەم ئەزمونە تالەبكەينەو، ئەوئەندە بەھىزتر ئەم پەتى پەيوەندىيە نەرىنىيە كارا و مەزتر دەكەين و بەقولترو نەرىنيانە كار لە خۇمان دەكەين.. بۇئەوئەي بتوانن بەسەر ئەم ھەستە نەرىنىيەماندا زالبىن شىۋازىكت بۇ بەردەست دەخەم كە بە چۈنىتى بىرىنى ئەم پەتى پەيوەندىيە نەرىنىيەت ئاشنا دەكات.

### بزانە ئەوئەي فېرى بوويتە چۆن دەپپارىزى و چۈنىش دەتوانى لە سۆزى نەرىنى خۆت قوتارىكەيت..؟؟

شۈيىنىكى ئاسودە بۇماوئەي سى خولەك ھەلېژرە كە دووربىت لەھەموو بېزار كىردىكەو.. ھەناسەكى قول لە لوتەو ھەلېمژە و دواتر بە ھىۋاشى لەدەمتەو فېرى بىدەرە دەرەو.. چاۋانت دابخە و بەچېرى تىشك بخرەسەر شىۋازى ھەناسەدانت و ئاسودەيىش بە لەشت بېخەشە.

ۋاي بىنە پىشەچاۋى خۆت لە شانۋىەكداي، لە كورسىيەكانى پىشى پىشەو.

ۋاي دانى كە لايەنگرانى خۆت بانگىشت كىردوۋ.. ئەو كەسانەي كە ھەمىشە يارمەتى دەرى تۆن بەبى ھىچ مەرجىك.. لەوانەيە ئەندامانى خىزانەكەت يان ھاۋرىكانت بىن، ياخود ھەر كەسىكى تر كە بىروات و ھابىت دىتە پالت و پىشتىگىرىت دەكات.

ۋاي بىنە پىشەچاۋى خۆت كەسىكىشت بانگىشت كىردوۋ كە بە پەتى نەرىنى پىۋەي پەيوەستى.. ئەم كەسە لەسەر شانۋەكە وەستەو، ئەو جا بىر لەر پەيوەندىيە بىكەرەو كە پىكەرەتەن دەبەستىتەو.

تېبىنى شۈيىنى بوونى پەيوەندىيەكە بىكە: ئايا لەلدایە، يان لە سنگ



یان له سهر دایه.

وای بیینه پییشه چاوی خۆت مه قهست یان قه یچییه کت به دهسته وهیه...  
 ئه و جا ئه م په تی په یوه ندییه له بنکه وه بیچرینه... وای بیینه پییشه چاوی خۆت ئه و  
 که سه ی له سهر شانۆ که یه ورده ورده ون ده ییت.  
 سوپاسی لایه نگر و پشتیوانانی خۆت بکه، هه ناسه یه کی قول هه لبمرژه و  
 چاوه کانت بکه ره وه.

سه رکه وتنی ئه م کرداره بئه زموو... وای دانی تو ئیستا له گه ل هه مان  
 که سدایت، تیبینی ههسته کانت بکه... ئه م تاقیکردنه وه یه له سی بواری جیاوازا  
 تاقی بکه ره وه... گهر ههسته کانت نه رینین و هیشتاکه هاوه لتن دیسانه وه ئه نجامی  
 بدوره وه و تاوه کو ههست به ئاسوده یی و هه سانه وه ده که ی هه ر به رده وامبه  
 له سهر ئه زمواندن.

ئه م ریگه یه له گه ل هه موو ئه و که سانه دا ئه نجامبده که ده ته ویت لی  
 جودابیته وه.

هیزی لیبور دن به ره و قوناغیکی نویترت ده بات، ئه ویش هیزی خوشه و یستییه.



ھىزى خوشەويستى

(۲) خوشويستى...

ئەمپۇ بۇ تۇ پارامەو.. دەزانم خواوۋەند گويى لىم بوو  
لە دلەو ھەستىم بە ولەمەكانى كردوو..  
داواى سامانى پارە و ناويانگىم بۇ نەكردووى  
(دەزانم ئەمانە بەلاى تۆو گىرنگ نىيە)،  
داواى سامانىكم لەخواوۋەند بۆكردووى كە ھەمىشە بەردەوام بىت،  
داوام لەخوداوەندكرد ھەموو پۇژىكى نوى پىشتىوانت بى،  
تەندروستى و فەپى زۇرت بە قىسمەت بى..  
ھاوپىگەلىشت ھاوبەشى ئەم ھەنگاوت بى..  
داواى بەختەوەرەم بۆكردى لە ھەموو دۇخ و كارىكى گەورەو بچووك..  
پارائەو و داواكارىيەكەم بە پلەى يەك..  
لەپىنا و گىرنگى پىدان و خوشەويستى تۇ بوو.

((مەزنى توانادارىيە بۇ ھەلپىاردنى خوشويستى؛ وەكو پىگەيەك بۇ

ژيان))

دكتور ئىبراھىم فەقى



خوشەويىستى بەراسىتى گەرەترىن چارەكارە، ولامى ھەمور كىشەكانى  
 ڤيانە. ھەرچارىك خوشەويىستى دەيەخشىتەو، تەنھا ئەوئىيە خوشەويىستى  
 وەرېگىتەو، بەلكو ھەست و سۆزە نەريئيەكانت لە خوت دادەمالى و بەسەر  
 ترسىشدا زال دەيىت... وەك لە The Course in Miracles دا ھاووە  
 بۆئەوئى ترس پروات دەيىت خوشەويىستى بھيئىت، ھەركات دانەيەكيان  
 دياركەوت ئەوئى ترون دەيىت."

بەلام ئايا بەراسىتى ئىمە پئويىستمان بە خوشەويىستىيە؟ ولامەكە: "بىگومان،  
 بەلى". خوشەويىستى وەكو گىرنگى ھەوا وەھايە بۆمروڤ، وەكو ئەو خوراك و ئاوە  
 وەھايە كە دەيخوئىن و دەيخوئىنەو. خوشەويىستى پئويىستى ڤيانىكى  
 تەندروست و ھاوسەنگە.

لەسالى ۱۹۵۰ دكتور مۆرى بانكس Murray Banks بە بىردۆزەكەي  
 لەبارەي ڤيانى ھاوسەنگەو ناوبانگى دەرکرد، كە دەليىت:

بۆئەوئى ڤيانىكى ھاوسەنگەمان ھەيىت، ئەوا پئويىستمان بە بەدەستھيئانى  
 چوار شتى سەرەكىيە:

(۱) دەيىت بڤىن.

(۲) خەلكمان خوش بويىت و ئەوانىش ئىمەيان خوش بويىت.

(۳) ھەست بە گىرنگيمان بكەين.

(۴) ھەمەجۆرە شت ئەنجامىدەين.

وەك تىيىنى دەكەيت پاش پئويىستى مانەوەمان راستەوخو پئويىستيمان بە  
 خوشەويىستىيە. رەنگە ھەندىك كات گىرنگىش بىت لە پئويىستيمان بە مانەوە لە  
 ڤيان. پروات بەمە ھەيە؟

ھەرگىز گوئىت لەو كەسانە بوو كە مەترسى دەخەنە سەر ڤيانى خوئان  
 لەپىناو خوشەويىستىياندا بو كەسيك؟ يان كەس گەليك لەبو پزگاركردى  
 كەسانىكى ترسەر كىشى بە ڤيانى خوئانەو دەكەن و ماناي ترس و مەترسى بو  
 سەر ڤيانى خوئان نازان، باشە تەنھا ئەنجامدانى كار خوشويىستە؟



جارىكىيان وەرنامەيەكم لە كەئالى "دۆزىنەوہكان" ھوہ بىنى، كە ئاوى وەرنامەكە "كارکردن لە پىئاو خوشويستى" دا بوو، لەم وەرنامەيەدا بىاس لەكەسىك دەرگا كە لە حەفتاكانى تەمەنىدا بوو و لەسەر كەئارى دەريايەك پىاسەى دەرگە... كاترئىر پىنجى سەر لەبەيانى بوو، بايەكى لەسەر خۆ شەبوو، كەسىش لەدەوروپشتى نەبوو... كاتىك بەچىژھوہ پىاسەى دەرگە لەناكاو گويى لەدەنگىك بوو ھاوارى دەرگە: "فريام بكەوہ"، دەنگەكەش لەنىو دەرياكەوہ دەھات، كاتىك پىرە پىاو پوانى بىنى لاويكە و لەگەل شەپۆلى دەرياكەدا شەر لەسەر مانەوہى خۆى دەرگا، بەبى ھىچ ئەملاو ئەولاكردنىك پىرە پىاو بەھاناي كورە لاوہوہ رويشت، ئاوہكە زورىش ساردبوو، پىاوہكەيش پىر و شەپۆلەكەش بەھىز بوو، پىرە پىاو وەخت بوو خۆى لەناوبچىت... ماندوو بوو نەيدەتوانى لەوہ زىادتر مەلەبكات... لەم كاتەدا ديسانەوہ لاوہكە ھاورىكى كرد و پىرەپىاو واى ھەست دەرگە ھىشتاكە بەھىزە و بەخىرايى دەستى دايەوہ بال وەشاندىن و مەلەكردن و بەئاراستەى كورە لاوہكە رويشت بو پزگارکردنى، لەكوٹاشدا پىرە پىاو بە فرياي كورە لاو كەوت و پاشى نىو كاترئىر لە جەنگىن رەگەل شەپۆلە زەرگانى دەريادا توانييان لە ئاوہكە بە سەلامەتى بىنەدەرەوہ.

لاوہكە باوہشى كرد بە مى پىرە پىاوہكەدا و زور سوپاسى كرد بەھوى ئەوہى نەيھىشت بخنكىت و گووتى: "نازانم چۆن سوپاسى تۆ بكەم، بەھوى زيانى پزگارکردم... بەراستى تۆ مەلەوانىكى مەزنى"، پىرە پىاو نەختىك ھەواى ھەلمزى و دواتر بە پىكەنىنەوہ لە كورە لاوہكەى پوانى و گووتى: "بەراستى من خۆم مەلەوان نىم"، لاوہكە توشى شوك ھات و گووتى: "باشە تۆ كە مەلەيش نازانى چۆن ھاتىتە نىو ئاوہ ساردەكەوہ و پووبەرووى ئەو شەپۆلە بەھىزانە بوويتە؟ بۆچى ئەمەت كرد؟" پىاوہكەش گووتى: "بۆئەھوى تۆ لە مردن پزگاربكەم... لەو كاتەدا لەبىرم چوو كە مەلە نازانم... ئەوہى دەمبىنى ئەوہبوو كە نەھىلم تۆ بخنكىت، داوام لەخواكرد زيانى پزگاربكەت، بۆيە كە ھاتمە نىو و ئاوہكەوہ راستەوخۆ فيرى مەلەبووم، ئەوہ خوابوو ھەردوكمانى پزگارکرد".



بىئىت؟ خوشويستىن زورجار بەھىزترە لە ھەزى مابەوہ. زورن ئەوانەى  
ئامادەن ھەموو شتىك لەپىناو خوشەويستەكەياندا ئەنجام بەدەم.

لەلەيەكى ترەوہ ھەندىك كەس ھەموو شتىك دەكەن تەنھا بۆئەوہى  
خوشەويستىيان چنگ بکەوئىت.. ھەرگىز گوئىت لەوہ بووہ كەسىك خوى بكوئىت  
لەبەرئەوہى ھەستى بە خوشويستىنى كەس نەكردىت؟ يان ئافرەتىك بووہتە  
تلىك كىش تەنھا لەبەرئەوہى ھىچ كەس خوشى ناوئىت و گرنكى پى نادات؟ يان  
پياويك بەھوى لەدەستدانى خوشەويستەكەيەوہ كەسىكى كوشتىت؟

پياويك ھەبوو لەچل سالى تەمەنىدا پازدە ئافرەتى كوشتبوو، پاش  
دەستگىركردنى ھۆكارى پشت ئەم ھەموو ژن كوشتنەى لىكرا، ئەويش گووتى: "  
ئەوانە شاينەى مردن!! دايكم رقى لىم بوو، ئەمەشى چەندىن جار پى  
گتوم.. بۆيە ھەر ئافرەتىك لەدايكم بچىت دەيكورم، گەر دەستگىرتان نەكردبام  
ئەوا ھىترىشم دەكوشت!! "

گەر بەلگەيەكى زىندووت دەوئىت لەسەر كارىگەرى ھەستکردن بە ھەژارى  
خوشەويستى، دەتوانى سەردانى نۆرىنگەى پزىشكىك بکەيت و پرسىارى  
ھۆكارى پشت توش بوون بە نەخوشىەكانى خەمۆكى و گوشارى دەروونى و  
دلەپراوكى و... ھتدى لىبکەى، ياخود دەتوانى سەردانى بەندىخانەيەك بکەى و  
لەھۆكارى پشت بوونى ھەندىك لەو زىندانىانە لەو بەندىخانەيەدا بپرسىت.

ھەژارىتى خوشەويستى رەنگە بىتتەھوى دروستبوونى  
ھەستکردن بە دوورەپەرئىزى و پق و توپەيى و خەمۆكى و  
رەفتارى ناشىرىن.. ھۆكارى سەرەكىشە بۆ لاوازکردنى پىزگرتن  
لەخود و خووگرتن بە خووہ نەينىيەكانەوہ.



## گەنج پىۋىستى بە خوشەۋىستى ئېبوردنە:

جارىكىيان گەنجىكى تازە پىگەيشتوۋ ھاتە ئۆرىنگەكەم ھاتە كاتەنى يەكەم جار ھاتە سەردانم تەمەنى ئۆزدە سالان بوو.. لە دانىشتىنى يەكەمىدا نكۈلى لەۋەدەكرد كە ھەلەيەك لەخودى خۇيدايىت و تەنەت نازانىت بۇچىش لىرەيە!! يەكەم دانىشتىمان بە خىرايى كۈتايى ھات و بېروام وەھابوۋ جارىكى تر ناگەپىتەۋە.. بەلام پاشى دوو ھەفتە زۆر پى سەيربوو كە تەلەفۋنى كرد و داۋاي لىكردم كاتىكى بۇدىارىيەكەم بۇلەۋەى بىتە سەردانم.. دوو ھەمىن جار ھاتەۋە سەردانم و گوۋتى: "دكتور پىراستى من پىۋىستى بە يارمەتى تۈيە.. من وەختە زالىتىم بەسەر ژياندا نامىنىت، توشى كىشانى ھەموو جۈرە تلىاكىك ھاتووم.. ئەو كاتانەى قەسەم پىنج سالان بوو زۆرگىيان كردم.. باۋكم خوشى نەدەۋىستىم.. ئەمەشى زۆر جار پى و تووم.. ھەمىشە و لەسەر ھەمووشتىك لۈمەم دەكات.. ھەرۋەھا دايكىشم گىرنگىم پى نادات.. تەنەت چەندىن جار پى گتووم: خۇزىا تۈيش كچىك بويتايە! ھىچ كەس گىرنگىم پى نادات، بۇيە ئەو كاتەى ھارپىكانم تلىاكىان پىشكەش كردم مئىش بەخۇشخالىيەۋە لىم وەرگرتن و رام ھەست دەكرد لە جھانىكى تردام.. وام دەزانى لە كۈتادا شتىكم دۆزىۋەتەۋە كە لەم نازارانەم پىزگارم بكات...".

بەراستى تاۋەكو ئەۋساتىش كاريگەرى راستىنەى ھىزى خوشەۋىستىم بۇ پرون نەبىۋىيەۋە، لەۋەى دەتۋانى چىيىكات و بەلەدەستدانىشى چى پروودەدات...؟

لەسەرەتاۋە دەستمان دايە كردارى لىبوردن، لىبوردن لەھەموۋان و لەپىشەۋەش باۋك و دايكى، دواترىش پىشخستنى ھەستەكانى، بالاكردنى پىزى خودى و دەروۋنى.. ئەۋجا دەستمان دايە گۇرانى باۋەر و ناسنامە نەيىيەكەى و چارەكردنى دۇخى ئالودەبوۋنى... دواترىش داۋام لىكرد لە وانەكاندا لەبارەى پىزگرتنى خودى و ھىزى كەسىپىدا ئامادىيەت و ەكو بەشىك لە چارەسەر لىنى پروانىت.. بەپشتىۋانى خوا ئەنجامى زۆر مەزىمان



بەدەست ھىنا... ئىستاكە سەرقالى خويىندە لە زانستە مرقايەتییەكان لە زانكۆى كۆنگوردیا لە مونتپىيال، بەشدارى چەندىن چالاكى وەرزشىش بوو، بووئە خواھنى چەندىن ھاوپى باش و بەختە وەرترىش دەژىت... چىرۆكى خۆى بۆ توشبووانى ھەمان شىۋەى پىشۋوى خۆى دەگىرپتەو؟ بەمەبەستى پزگارکردىيان لەو دۆخە نەخوازوۋە بىزارەيان و ئاراستەکردىيان بۆ ژيانىكى باشتر... دوايىن چار كە بىنىم پىى گوتم: "دكتور بەم نزيكانە وەكو تۆ سەرگەوتوو دەبم، لەپىنچ سالى داھاتوودا لەتۆش بەھىز و باشتر دەبم". پىكەنى و باوھشى لەلم دا و دواتر پۆيشت.

چى لەبارەى تۆ؟

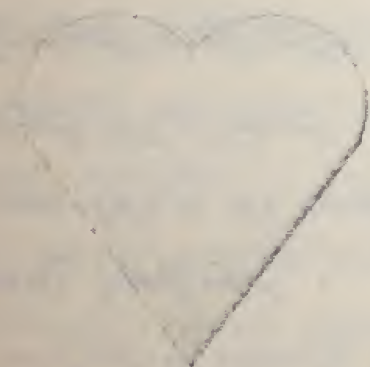
ئايا تۆ كەسىكى خوشەويستى؟

خۆت خوشت دەوئىت؟

پروات وەھايە خىزانەكەت تۆيان خوش دەوئىت؟

چى دەربارى باوك و دايكت؟ ھەست

بەخوشەويستىيان دەكەيت؟



داننان بە وەلامى ئەو پرسىيارانە پىويستى بە

بۆيرىيەكى راستەقىنەيە... سەبارەت بە خۆم ھەرگىز

ھەستم بە خوشەويستى دايك و باوكم نەكردوۋە!! ئەمەش نەك لەبەرئەۋەى ئەوان خراپ بووين، نا، بەلكو لەبەرئەۋەى ئەوان نەيان دەزانى چۆن ھەشت مىتال پىيگەيەن! بە جەستەيى و ئاۋەزىش ئازارم چىشتوو و ھىچ وشەيەكى ھاندەرم نەيىستوو... ھىچ كامىكىيان لەباۋەشيان نەگرتووم و پىيان نەگتوم: "خۆشم دەۋىى...". لەبرى ئەۋەى بەم ھۆيەۋە پرۆم كارى خراپ ئەنجامبەدم، ھەرچى وزەم ھەبوو بۆ ئەنجامدانى وەرزشم تايبەت كرد... پۆژانە چوار كاترئىر مەشقى وەرزشىم ئەنجام دەدا، بە تىپەربوونى سالىش تۋانىم بىمە پالەۋانى مىسپ



بۆتۈپى سەر مېز.

لە خويىندىمدا ئەوپەرى ھەۋلى خۇم دا و توانىم پروانامەيەك لە پەيمانگاي  
ئوتىلگارى بەدەست بىنم، فىرى زمانەكانى ئىنگلىزى و فەرەنسى و ئەلمانى  
..ھتد بووم، ھەرگىز تىشكەم نەدەخستەسەر كىشەى نىو خىزانەكەم و لاواى  
خوشوستانىان بۇ من.. بەلكو لەبرى ئەمە تىشكەم دەخستەسەر ئەۋەى چۆن بتوانم  
باشتر و باشتىن بىم و خىزان و دەورو بەرم شانازىم پىۋە بكت.. ئەۋكاتەى لە  
ولات دەرچووم لە خولەكانەۋە فىرى رىز و خوشويستنى خود بووم، بەبى ھىچ  
دابرانىك ئەۋ دوو خولەم تەۋاۋكرد.. تىگەيشتم و فىربووم كە چۆن خۇم و  
ئەۋانتريشم خوش بویت، بەتايبەت باۋك و دايكم.. فىربووم چۆن لىبور دەبىم و  
بەبى سنورىش بىەخشم.. فىربووم كە بىمە كەسىكى زۆر گرنگى پىدەر جا با  
خەلكانى تر چى لەبارەى مەۋە دەلىن با بىلین...  
فىربووم چۆن خوشەويستى بكم و كەسانى ترم خوش بویت.

ئىستاش لەگىرنگىرەن وانەى ژياندا بەشدارت پىدەكەم، كە بە  
تەۋاۋەتى پروام پىيەتى.. بەشدارت دەكەم لە ھىزى خوشەويستى.  
يەكەم.. ۋەرە با دوو ياساى كارات بۇ بخەمە بەردەست:  
ھەۋەن" ياساى ئاۋەز":

پرسىيارىكت بۇ دىنمەۋە: ھەرگىز ھەزەت بە كرىنى شتىك كىردوۋە.. بۆنمۇنە  
ئۆتۈمبىللىك.. دواتر دەبىنى لە ھەمووشوۋىنك دەبىنى؟ ئەۋكاتەى  
تەلەۋزۋىنەكەت دەخەيتە سەر كەنالىكى تازە دەبىنى بانگەشە بۇ ھەمان  
ئۆتۈمبىل دەكات، پۇژنامە دەخوینىتەۋە ھەمان شتى تىدا دەبىنى.. ئەمەيە  
ياساى ئاۋەز، كاردەكاتەسەر چىرىكردنەۋەت و بىنىنى شتەكان لە دەۋروپشتت  
بەۋ شىۋەيەى كە بىرى لى دەكەيتەۋە.

لە كىتەبەكەى برايان تريسيدا كەناۋى" ياسا جەانپىيەكانى سەرکەۋتن و



ئەنجامدان "ە، كە بە يەككەك لە سەرچاۋە راستەقىنە بىرۋاپىكراۋە جەئانىيەكانى بىۋارى سەرگەۋتنى كەسىتى و زانستى دادەنرەت، ھاتۋوۋە:

"بىرۋكە ھەبۋەكانى نىۋ ئاۋەز ھاۋشىۋەى خۇى دەئافرىنىت" ... بەكورتى: بىر لە ھەشتەك بەكەيتەۋە ژمارەيەكى زۆر لە ۋە شتە دەيىنى. لەپاستىدا دەتۋانى ياساى ئاۋەز بەكارىيىنى بۇ خۇ بەرنامەپىژكردن و بىيىنى ژمارەيەكى زۆر لەۋەى خۇت لە ژيانقدا ھەلى دەبىژىرى... دەتۋانى ئاۋەزت ۋەرنامەپىژبەكەيت بۇ بىيىنى بەلگەى خۇشەۋىستى ئەۋانى تر بۇ تۇ، تاۋەكو پتر ئەم چەشەنە بىرۋكەيە لە مىشكتدا ھەلبىگىرى و دابكەى ئەۋەندەى تر لە قولايى ئاۋەزى ھەناۋىتدا بەھىزتر دەيىت. پاش ماۋەيەكى كەم دەيىتە خاۋەن ئەم جۆرە بىرۋكەيە و دەيىتە خۋىيەك بۇ تۇ، ئەمەش بىنچىنەى ياساى دوۋەمە كە ئىستا پىتى دەناسىنم.

ياساى خۋو ئامازە بەۋە دەكەت كە" خۋەكان بە دوۋبارەبۋونەۋە درۋست دەبن"، ئەمەش ماناى ۋەھايە گەر جار بەدۋاى جار بىر لەشتەك بەكەيتەۋە ئەۋا دەيىتە خۋو و ئاۋەزى ھەناۋىت ۋەرنامە پىژ دەكەت، دۋاترىش دەتۋانى بەبى ئەۋەى بىرى لىبەكەيتەۋە ئەنجامى بدەيت!! ھەروەھا خۋەكانىش بەم شىۋەيە پىش دەخىرەن، ھەروەھا دەتۋانى خۇشەۋىستىش بەكەيتە خۋو. لەبەرئەۋەى ياساى ئاۋەز ۋەھات لىدەكەت كە پتر لەۋە بىيىنى كە بىرى لى دەكەيتەۋە، ئەمەش لاي خۋىيەۋە خۋوۋەت بۇ دەئافرىنىت. لىرەدا بە فراۋانتركردنى ئەم چەمكە و لەخۇگرتنى "ھەستەكان" گىرنگى پتر بەم بۋارە دەدەين، ئەمەش ماناى ۋەھايە كە ئەۋ كاتانەى بىر لەخۇت دەكەيتەۋە ۋەكو بۋنەۋەرىكى خۇشەۋىست ئەۋكەت ھەست بە ھەستەكانت دەكەيت تەنەت گەر ئەم ھەستەنەت راستەقىنەش ئەبۋرەيت! بزانە كە ئاۋەزى ھەناۋىت پىۋىستى بە ھۇكار نىيە... ئەۋ بەپىى خواستى تۇرەفتار دەكەت، چ بىرۋكەيەكى بۇ بىئىرىت بە راستەقىنەى دەيىنىت.



ئىستاش با ستونه گاني خوشويستنى رها بئەزموين:

خوشويستنى خوا

خوشويستنى

كارهكت

خوشويستنى

منداله كانت

خوشويستنى

خيزانه كەت

خوشويستنى

باوك و دايك

خوشويستنى

خود

خوشويستنى هەموان

ستونى رهاى خوشويستن؛ خوشويستنى خوايه

خوشويستنى خوا ستونى رهاى خوشهويستىيه،

وئلامى بوونيشمانه، پروونتيرين ريگه شمانه بۇ ئازادى

دكتور ئىبراهيم فەقى

ستونى يەكەمى خوشويستنى رها برىتتىيه له خوشويستنى خوا..

دكتور ديباك چوبرا له كتيبي "داهينانى دوله مەندانە" دا دەنوسيت:

(پيويستە لەسەرەتاوہ خودا بناسيت، بەلام شتەگاني تر تەنہا

پروونکردنەوہن.. خودايە توى دروستکردوہ و بەبى مەرچيش خوشى

ويستوى.. ئەو يەكەم و دوايىنە، لە پيشى نەهيچيک هەيە و نەش لە پاشى ئەو



شئیک له بوندایه... خودا هیزی ره هایه، به سۆز و به زهییه جا کرده وه کانت هه رچی و چونیکیش بئیت و هه له کانت چیش بن... گهر به دلیکی پاکی ملکه چانه وه داوای لیبور دنت لی کرد ئه و دانیابه که لیئت خوش ده بیئت.

له فهر موده په کی قود سیدا هاتووه: "ئه ی وه چه ی ئاده م گهر تاوانت بگاته که لکه لئه ی ئاسمان و داوای لیخوش بونت لیکردم ئه و کاتیش من بیباکانه لیئت ده بورم"

چی ده باره ی تو؟

خوات خۆش ده ویئت؟ مه به ستمه به هه موو ئه ندامه گانی له شته وه به راست ملکه چی خوات و خوشه ویستی بو ده رده بپی؟ گهر وه لآمه که ت به لییه... ئه و پرسیاریکی تریشنت لی ده که م:

پیشتر چیت کردووه بو سه لماندن خۆشویستنی خوا؟ دوایین جار که یبووه که له ناخی دلته وه خوات خوش ویستووه؛ به هوی ئه و ناز و فه ریانه ی پیی داویت؟

دوایین جار که ی بووه که نویژت بو خوا کردووه و به ملکه چیه وه له پیشی خوا دا گریاوی؟

تو ده زانی که پیویستمان به په یوه ندییی کی پته وه له گهل ئا فرینه رماندا... ده بیئت هه ست به وه بکه یت که ئیمه بوونه وه ریکی گیانخوازین و شاره زایی مروییمان هه یه، نه وه مروه بین و شاره زایی گیانخوازیمان هه بیئت.

هه موومان پیویستمان به خوا وه ندله له ژیا نماندا... ئه و کاتانه ی ده بیینی که سیک کیشه ی زوری هه یه ئه و کات ده بیئت پرسیار ی په یوه ندی نیوان خوی و خوا وه ندی لیبکه یت، ده بیینی که په یوه ندییی کی لاوازی له گهل خوا دا هه یه و ئه مه ش هۆکاری پشت ونیئییانه.



## پتر له خواوه ند نزیك به ره وه ..

لهیه کیك لهو کۆرانهی لهسهر که سییتی بهستبووم ، پیاویك که له چله کانی تهمه نییداووه هاته لام، زهرده لگه پابوو، دیاربوو کی شهی زوری سه بوو، پروو خساری لای چه پی گۆج ببوو... هات و داوای یارمه تی له من ده کرد... گوئی: "پروام به خوا هیه"، لیم پرسى: "په یوه ندیت له گهل خوادا به هیزه؟" گوئی: "په یوه ندیم به خوا وه تا ماوه یه کی زۆر به هیزه بوو، ئه و جا توشی دله پراوکی هاتم و به هویه وه بریارمدا له نویژکردن بوهستم". لیم پرسى: "کهی دهستت له نویژکردن هه لگرتووه"، گوئی: "سى ساله"... به خیرایی لى پرسیم: "یانی ئه وهی توشی من بووه به هوی نویژ نه کردنمه وه بووه؟" گوتم: "پروات وه هیه؟" نه ختیك ییری کرده وه و سه ریکی بۆ له قاندم... پیم گوت: "بگه ریوه بۆ لای خوات و داوای لیبوردنی لیبکه، به هه موو ئه ندنامه کانتیه وه نویژیکه و داوای یارمه تی لیبکه و پیشبینی چاره بوونی لیبکه، ئه و جا وهره وه بۆ لای من، بۆ ئه وهی بزانم چی پوویدا وه"... کابرا به قسه ی کردم و دیسانه وه گه پرایه وه سه ر به رنامه کانی خوا وه ند... و دواتر دیتم به ته واهه تی کی شه کانی له کۆل بووه ته وه و هاوسهنگی بۆ گه پراوه ته وه... ئه و جا به رنامه ی چاره سه ری هیلی کاتیما ن بۆ به کارهینا و به ته واهه تی چاره بوو.

گومانته له پراوکردن به وه هیه! چه ند جار گویت لهو دهنگویانه بووه که نه خوشیکی شیرپه نجه دار، سه رباری ئه وهی دکتۆره کان پییان گتووه له ماوهی چه ند مانگی کدا ده مریت، به لام به هوی نزیك بوونه وهی له خوا وه به ته واهه تی چاره بووه... گه ر ده ته ویت پتر له هیژی خوشه ویستی خوا و پراو بوون به په رچووه کانی تی بگهی، ئه و ده بیته کتیبه که ی برنی سیگل "خوشه ویستی و هیژ و دهرمان" بخوینیه وه، دواتر بیینه که چۆن وه کو پزیشکیك له م بواره دا ده که ویته سه ری و پروای ته واهه تی به په رچوو و دهسته لاته کانی خوا وه ند بالتر ده بیته.

کتیپی (خواش له بیرمه که) ی ژنه نوسه ر (له یلا حلو) ی مه گریبی بخوینه ره وه که



پاش لەوێ سەردانی مائی خۆی کردووە لە نەخۆشییە مەترسیدارە گانی  
پزگاری بوو.

لە سالی ۱۹۹۷ دا لەناکاو نیووی لای چەپی سەرم توشی نەخۆشییەکی  
مەترسیدار بوو. ئەوجا بە خیرایی گواسترامەووە بۆ نەخۆشخانەی گشتی  
مۆتریال. ئەوکاتە دکتۆرەکە پشکنینی بۆ کرد، راستەوخۆ بەرەو یەکە  
گرنگی پێدانی چەرگواسترامەووە، ئینجا پزیشکی شارەزا هاتە سەرم و پێنج  
تاقیکردنەووە و پشکنینیان بۆ ئەنجامدام. کاترئیمێر دووی سەر لە بەیانی  
ئازاریکی زۆرم توش بوو، ئازار شکینیکیان پێدام. بەلام کەلکی نەبوو، ئازارەکە  
بەردەوام بوو. پزیشکی تایبەت هات و لەو ئیشائەییە (پشکنین بەتیشکە) ی پوانی  
کە بە لەرینەووی موگناتیسی بۆیان گرتبووم، ئەوجا لە ئامالی ژنمی پوانی و  
گوتی: "ژیانی زۆر لە مەترسیدایە، بەلام کێشەکە ئەوێە شوینی خوین  
بەربوونەکە لە جینگەییەکی مەترسیداری میشکیداوە و ناتوانین بە ئاسانی پێی  
بگەین. ئامالیش لێی پرسی: "ئەگەری سەرکەوتنی نەشتەرگەرێکە چەندە؟"  
دکتۆرەکەش گوتی: "پزێژی سەرکەوتنی زۆر کەمە و تەنانهت رەنگە پێویست  
بکات هەر ئەمشەویش نەشتەرگەرێکە بۆ ئەنجام بدەین."

چەندین پشکنینی دیکەیان بۆکردم، دوو نەخۆشەوان لە تەنیشتمەووە هەبوون  
کە گرنگیان پێ دەدام. بریاریان دا هەرکاتێک دکتۆر کارۆن گەشت ئەوکات  
نەشتەرگەرێکە ئەنجام بدەن، کە گەورەترین دکتۆری میشک بوو لە  
کەنەدادا. دکتۆر کارۆن زۆر سەرقال بوو لە نەشتەرگەرێکەووە بۆ یەکیکی تر  
دەرپۆشت. ئازاری میشکم وەخت بوو شیتی دەکردم، لەهەمان کاتدا گەدەشم  
دەنیشا، بەهۆی ئەم هەموو ئازارەووە توشی دل وەستان هاتم. هەمووانی  
دەرپۆشم وایان دەزانی دەرم. لەو کاتەدا تکام لە خوا کرد و لێی پارامەووە  
گوتی: "خوایەگیان تۆ زانای بە دۆخی من، گەر ئیستا کاتی مردنمە خوایەگیان  
پیشی بخە! چون خۆت بە دۆخم بە ئاگای. گەر کاتی مردنیشم نییە خوایەگیان  
بەم زوو چارەم بکە و بهێلە و فێرم بکە باشتر لەتۆ نزیک بێمەووە."



نەختىكىش گريام و ديسانەو نازارەكەم توش بوويەو، بەلام پاشى نيو  
كاترۇمىر ھىچ ئازارىك نەما... ھەستەم بە باشتىبوونى دۇخم كرد... ھەستام و  
بەھەموو پەلەكانم نوپۇم كرد... ئەوكاتەي دكتور كارون ھات و بىنىمى، داواي  
دوويارەكردنەو پىشكىنەكانى كرد... ھەمووان زۇريان سەير لىھات؟ كاتىك  
بىنىيان برىنەكەي نيو مىشكەم چارەبوو و خوین بەربوونەكەشى ھەستاوئەو.  
باشترین شەش پۇژى ژيانم لە ژوورى چاودىرى چردا بەسەربرد... زۇر نزيك  
بووم لە نەخوشەكانى شىرپەنجەي مىشك، وام لىكردن پىكەنن، زۇرىش لەبارەي  
خوشەويستىي و خوشويستەو ھەستەو ھەستەو...

خوشويستىي خوا و نزيك بوونەو لىي لوتكەي رىگەي گەيشتنن بە  
بەختەو، بۇ گەيشتن بەم بارە، ئەمەت پىشكەش دەكەم:

### ھاوگىشەيەك يارمەتت دەكات بۇ نزيكبوونەو لە خوا:

(۱) دەبىت ھەموو پۇژىك ھەر پىنج نوپۇزەكانت لەكاتى خۇيدا  
ئەنجامبەدەي، بە باوھەرى تەواو و ملکہچى تەواو و خوشەويستەو.

(۲) سوپاس و ستايشى خواوھندىكە لەسەر ئەو ھەموو ناز و پىت و  
فەريەي پىي داوي... بەرلەوھى بنوي و پاش لە خەو راپەرپىن سوپاسى  
خواوھندىكە، داوي پۇشىنى جلكى تازە و پىش و پاشى نان و ئاو خواردن  
سوپاسى خواوھندىكە...

لە خویندراوھى موارەكدا ھاتوو: ھەتەو سوپاسگوزاربن ئىمە  
بۇتانی زياد دەكەين، كەواتە با لە ھەموو بۇنەيەكدا سوپاس بۇ  
خوای مېھرىبانى مەزن دەربىرپىن.

(۳) بەخشندەبە و بەھەموو جۇرىك يارمەتى ھەژار و نەداران بەدە، خوداش  
پاداشت دەكات بە پتر لەوھى پروات پىيەتى... ھەك چۇن داوا لەخواوھكەيت پىت  
بدات، ئاواش تۇ بەخەلك بىەخشە... بەم رىگەيەت باشتەر لە ئافرىنەرت نيزىك



دەكەويتە، خۇداۋەند چاكەكارانى خوش گەرەكە.

(۴) سەردانى مالەكانى خواۋەندىكە، بەھەموو پەلەكانتەۋە نوپۇشى بۇيكە.

(۵) دلفراۋان و بەخشندەبە؛ لەگەل ھەموو ھاۋپى و كەسىكى تىرىشدا.

(۶) راستگۆبە لە پەفتار كىردىنت لەگەل ئەۋانى تىردا.

(۷) مىندالىكى ھەزار بەخىوبەكە.

(۸) لە خوۋە نەرىنى و تىكشىكىنەرەكانى ۋەكو: جگەرەكىشان و

خواردنەۋەى مەى و ئالوۋدەبوون بە مادەى بىھۆشكارەۋە خۇت پىزگارەكە؛ چون

ئەمانە ئازارى ئاۋەز و مىشك و لەشت دەدەن و ناچارىت دەكەن بەشىۋەيەك

پەفتارىكەى كە ئازارى بۇ خودى ژىانت ھەيىت.

ئەمە لىستىكى كۆتايى نەھاتوۋە، تۆيش دەتۋانى چىت گەرەك بىت بۆى

زىاوبەكەيت؛ بۆئەۋەى پىتر لە خواۋەند نىزىك بەكەويتەۋە.

خۇشويستنى خوا بەرەو ستونىكى تىرت دەبات ئەۋىش ستونى

خۇشويستنى خوددە:

خۇت خوش بویت..

"ماناى ھەموۋەكى بوونى ئىمە و ھەزمان بۇ گەيشتن

بەخزمەتى خوا ئەۋەيە كە ھەموۋان خوشيان بوپىن"

رۇس بارۇس



دوۋەمىن ستونى خۇشەويستى ئەۋەيە خۇت خۇش بويت:

خۇشەويستىت بۇ خوا يارمەتت دەدات بۇ بەكارھىنانى وزەى گيانىست  
بەشىۋەى دروست. لەبەرئەۋەى تۆ ئافرىندىراۋىكى خوداۋەندى و خۇشت  
دەۋىت، پىۋىستە ئەۋ نىعمەتەيشىت خۇش بويت كەبەسەرتدا پىشتۋىەتى.

ھەندىك پىرسىيارت ئاراستە دەكەم:

ھەستىكرىنت بەرامبەر خۇت چۆنە؟

تۆ بەم دۇخەى ئىستات قايلىت؟

خۇت ۋەكو مۇۋىكى ژىر دەخەملىنى؟

؟

گرىنگ نىيە لە رابردوۋدا چى لىت پرويداۋە. گرىنگ

ئىستايە. رابردوۋ رابرد كەچى نەتتۋانىۋە ئەۋ شارەزايىانەى لە

رابردوۋدا بەچىنگىت خىستۋون بۇ پونىت ناننى داھاتۋوت بەكارى بخەى؟! شتىك

بوۋنى نىيە بەناۋى رابردوۋى نەرىنى: رابردوۋ ئامازىيە بۇ كۆمەلىك ئاشنايى و

شارەزايى و ئەنجام، گەر لە رابردوۋەۋە فىر نەبىت ئەۋا ھەمان ھەلەى رابردوۋوت

لەئىستا و داھاتۋىدا ئەنجام دەدەيتەۋە. گرىنگ نىيە خەلكى چى لەبارەى تۆۋە

دەلىن؟ چون ھىچى راست نىيە، تۆ بونەۋەرىكى خواۋەند بە جۋانتىرىن شىۋاز

ئافراندىۋوتى، كەۋاتە ئەۋانە كىن بەتۆ دەلىن: خۋار و ناشىرىن و خىراپ و

بەھەۋەسى خۇيان ئاتۋرەتان بۇ ھەلدەبەستى؟

(( ئەۋەى دەلىنى بەلایى منەۋە گرىنگ نىيە ))

گەر يگەرپىنەۋە بۇ پىشەكى پەرتۈكەكە و دىسانەۋە بە دلىكى كراۋەۋە

بىخۋىتىنەۋە و بىرمان بىكەۋىتەۋە چەندە بەھىزىن. دەتۋانىن بلىن: رەنگە

ھەلسەنگاندنى نەرىنىانەى ھەندىك خەلك بۇ تۆ راست بوۋىت بەلام بى

مەبەستىش بوى. گەر دايكىك لە كاتى تۈرەبوۋنىدا بە كۈرەكەى گوت: " من

زۆرم پىق لىتە، پۇژى لەدايك بوۋنت رەشتىرىن پۇژى ژيانى من بوو " ئايا بەراست



ئەو دایکە مەبەستی وەها بوو؟ گەر باوکیک لە کچەکە ی پروانی و پیتی گوت: "مەر لەو ساتەوێی تۆ لە دایک بوویت هەموو شتیکی تێک چوو، تۆ بۆمن بەختیکی بەشی". پرۆات وەهایە کە باوکە کە بەراست مەبەستی ئەو بوو بێت؟ وەلامە کە نەخێرە. پرسبیری راستەقینە ئەو یە بۆچی خەڵکانیک هەن بەم جورە قسە دەکەن و ئەم چەشنە و شانە دەردەپەن؟ .. زانا کانی دەروون ناسی ئەم چەشنە و شانە بە وشە ی کاتەکانی ئاست نزمی و رە دادەنێن. ئەو کاتە ی دایک یان باوک بە پرۆتیکی ناخۆشدا تیپەر دەبێت ئەو کات بە ئاسانی ئەم خەمە ی خۆی دەخاتە پال پرەفتاری منداڵەکانی و بەمەش هۆکاریکی سەرەکی دەدۆزیتەو بۆ قسەکردن بە منداڵەکانی، بەبێ ئەو ی خۆشی بزانییت چی دەکات و چی دەلێت. لەبەر ئەو ی لە دایک و باوکت و هەموو ئەو کەسانەشی لە رابردوودا دەست تێیان گیراوە خۆش بویت، ئیستا کاتی ئەو یە پێشیکەو ی و بزانی کە تۆ ناوازە و بەهێز و پشتبەستی بەهەموو جوریک لە خۆشەو یستی.

باوەندیکی بیروکە ی بەنرخت بۆ بخەمە بەردەست بۆ ئەو ی بەبێ هیچ مەرجیک بەخۆت قایلبیت :

(۱) دەبێت وەک خۆت بەخۆت قایل بیت، بەو دەش قایل بیت کە خوا پیتی داوی ... هەندیک خەڵک رقیان لەو شتانە یە کە هەیانە. شیو ی لوت یان گو ی یان رەنگ و شیو ی چاو و پرچیشیان بەدل نییە. بەجوریک ئەم کەسانە بیژیان دیتەو لە ئاوی ئەدا لەخویان پروانن. گەنگترین شت لەم قوناغەدا ئەنجامی بەدە ی ئەو یە کە ئەو خالە لاوازانە ی خۆت بنوسیتەو کە بەدلێت نییە. ئیستاش ئەو لاپەرە ی ئەو خالە لاوازانە تیدا نویو ی بیدریێنە و فری بێدەرە نیو تەنە کە ی خۆلەو، ئەو جالە ئەو ی ئەو یە کەو لەخۆت پروانە و داوای لیبوردن لەخۆت و ئەو بەشە ی جەستەت بکە کە بیزت لیی هاتۆتەو. رەنگە ئەمە بەلای تۆو نەختیک نامۆبێت؟ لەوانە یە وەها بێت، بەلام ئەم مەشقە یارمەتیت دەدات بۆ پرگاربوون لەو رزە نەریانیانە ی کە بۆماو ی چەندین سالە بەسەرتدا کەوتوو و کەلە کە بوو.



شىۋەشت ھەر جۇرىك بىت، دەبىت بەجوانترىنى بىيىنى، باشتىن بېۋىشى و بەجوانترىن شىۋاز رەفتارىكەي. ئەم كارە ئەنجامىدە و تىيىيەكانت تۆمارىكە و ھەست بە گۆرىنى ھەستەكانت بىكە.

(۲) مەشقى ئاۋىتە: ھەموو پۇژىك لە ئاۋىتەۋە لەخۆت بېروانە و بەخۆشەۋىستىيەۋە لەگەل خۆتدا بدوى، بەم شىۋەيە:

"ئىبراھىم من داۋاي لىبوردنت لىدەكەم لەۋەي پىم گتوى، بەلام دەمەۋىت بزانى كە من زۆرم خۆش دەۋىي و پىزىت لىدەگرم و گرنگىت پى دەمەم. تۆ باشتىن ھاۋرىنى منى و زۆرم خۆش دەۋىي". كە ئەم بىرۈكەيەت پى گەيشت دەبىت لە جىگەيەكدا ئەنجامى بدەي كە جگە لەخۆت كەسى تىرى لى نەبىت؛ چون بېروايان ۋە ھادەبىت كە تۆتەۋاۋ نىت يان شىت بوۋىتە!! لەسەرەتارە نەختىك ئەم ھەنگاۋە بەنامۇ و سەير دەبىتن، بەلام بەتپەپېۋونى كات رىزگرتنى خود و خۇ خۆشۋىستنت بالتر دەكات.

(۳) دىيارى كردنى ئامانچەكان: يەكىك لەۋ ھۆكارانەي ۋا لە زۆر خەلك دەكەن ئامانچەكانيان دىيارى نەكەن، خۇ خۆش نەۋىستنتە. ۋا ھەست ناكەن شاينەنى ئەۋەبن كە بەۋە بگەن دەيانەۋىت. بەلام ئەۋ كەسانەي بە تەۋاۋەتى رىزى خۇيان دەگرن ئەمانە خاۋەنى ئامانچى پوون و دىيارى كراون و دەزانن چىيان دەۋى و بۆكوى دەرۋن. بۆلەۋەي رىزگرتننت لە خۆت تەندروست بىت باشت ۋە ھاىە ھەر ئىستا رىز لەخۆت بگرى و بۆلەمەش دەبىت بگەپىتەۋە بۆلىستى خەۋنەكانت و رىگەت لە ژياندا بزانى، بۆيە پىۋىستە ھەر ئەمپۇ بېيارىدەي و ئامانچەكانت لە ژياندا دەست نىشان بىكەي. لەگەل ئەۋەشدا دەبىت بزانى كە تۆ زۆر مەزنى و دەتۋانى بەۋەبىت كە ھەزىت لىيەتى.

(۴) دوۋپاتىيەكان: ھەريەكە لە جاك كان فىلىد و مارك فىنسننت لە كىتەبەكەياندا "The Aladdin Factor" دەلىن: "ئىمە پۇژانە ۶۰ ھەزار بىرۈكە ۋەردەگرىن كە ئەمانىش پىۋىستىيان بە ئاراستەكردنە". لەرېگەي



دووپاتكر دنەۋەى بۇچوونەكانتەۋە دەتۋانى ئەم بىرۇكانە بەۋ ئاراستەيەدا بەرى  
كەخۇت مەبەستتە.

ئەمەش رېگەى سەرکەۋتوۋى دووپاتىيە:

↓ دەبىت دووپات كارىيەكە بە وشەى "من" دەست پىيكات.

↓ دەبىت دووپاتىيەكە كورت و پروون بىت.

↓ دەبىت دووپاتكارىيەكەت بە كىردارى ئىستايى بىت.

↓ دەبىت دووپاتىيەكەت قەرمانى ھەبوۋىت.

↓ دەبىت دووپاتىيەكەت دووبارە بكەيتەۋە.

بەم رېگەيە دەتۋانى بە خواستى خۇت ئاۋەزت بەرنامە رېژىكەى ...نمونەى  
ئەمەش :

من مرقىكى خەۋەر بىقم  
من بەخۇم قىلدىم و پۇرى خۇم دەگرم دەبى ھىيى مەرىيەت  
من پروام بەخۇم و قوال كاتم قەتە بۇ سەرگىزىن  
ھەمەۋى رېژىكەى بە خەۋەر لايەكەى پىيىش بەگەم

ئىستاش تۆلەم شىۋە دووپاتيانە  
بنوسەرەۋە. با كورت و بەھىز و پروون بن،  
ئەۋجا يەك بەدوۋى يەك بەدەتگى بەرز  
بۇخۇتيان بخوینەرەۋە، ھەست بە دەقەكان  
بكە و ئەم مەشقە چەندىن جار دووپات  
بكەرەۋە..خویندەۋەى ئەم دووپاتيانە  
بكەرە خوروى ھەمىشەبىت و بەر لەۋەى  
بنوۋى بيان خوینەرەۋە بۆئەۋەى ئاۋەزى

من مرقىكى .....

من پىزدەگرم لە.....

من پروام ھەيە بە.....

من پىشەدەگەۋم لە.....



ھەناوېت بەرنامە رېژېگەيت. لەبىرت بېت كە مېشكىت لەسەر دوايىن پرووداۋ كارى خۇي دەكات و خۇي پونىت دەنىتەۋە، بۇيە وريابە و دەبىت ھەمىشە دوايىن كارت كە بەر لەۋەى بنوى ئەنجامى دەدەيت يا ئەريى بېت و ئەۋكاتەى بەيانىانىش بە خەۋەر دىتەۋە ئەم دووپاتيانە بخوئىنەرەۋە. بەم كارت پەيوەستەيەك لەنيوان ئاۋەزى ھەناوېت و نامەكانى مېشكىتدا دروست دەكەى. با ھەمىشە ئەم دووپاتيانەت پى بېت و كەى كاتت ھەبوو بيان خوئىنەرەۋە؛ چون ئەم كارە مېشكىت پىرۈزە دەكات، ئەۋجا ھەست بەمەزنى خۆت دەكەيت و رېزگرتنت لەخۆت بالآتر دەبىت و پىتر لەھەركاتىكى پىشووئر خۆتت خوش دەۋىت.

(۵) كاتى خودى: ئەمە واتاي چىيە؟ ئەمە ماشاي ۋەھايە كە پۇژانە بۇماۋەيەك لەگەل خۆتدەبىت و چىژى لەم لەگەل خۇدەبوۋنە ۋەربگريت. پىۋىستە ئەم سەتانە بەجۋانى بەكاربىنى و شت گەلىكى تايبەت بە خۆتى تىادا ئەنجامبەدى... بۇنمۇنە: لەم كاتەدا دەتۋانى بخوئىنەتەۋە، يان پىياسەبەكەى، يامەكو مەلەبەكەى و خۆت بشوى... يان سەردانى ئەندىشەبىن (سەنەما) بەكەى و بەتپەرەبوۋنى كات لەسەر ئەنجامدانى ھەندىك شت و كار رادىيت كە دەتۋانى بەھۇيەۋە چىژ لەم كاتەت ۋەربگرى، بىرۈكەى تەرخانكردنى ئەم كاتانە لە باشتىن بىرۈكەكانە بۇ خۇ خوشويستىن... بۇيە لەمپروۋە دەبىت كاتىكى گونجاۋ بۇخۆت تەرخانبەكەى و ھىچ كات لەبەسەربردنى دانەبرىى.

(۶) كاتى خودى بۇ ۋادانان: ئەۋ كاتەيە كە بۇ مېشكىتى تەرخان دەكەيت بۇئەۋەى بەۋ جىگەيە بگات تۇ دەتەۋىت... خۆت ۋەھابىنە كە ئەۋەى ويستوتە بەدىيت ھىناۋە و لەنيۋ دۇخى راستىنەى خەۋنەكانتدا دەژىت... ئەم ئامرازەمان دەنيۋ پىرگەى "بىرۈكە" و لەنيۋاخنى بەشى ھىزى ئامانجاىدا خستەبەرباس... ۋابىنىتى خۆت كە بە دووپاتىيەكانتەۋە دەژىت و خەۋنەكانت بەدى دەھىتت دلتىابە لەۋەى يارمەتى دەرتە نەۋەك بە تەنھا بۇ بەدىھىنانى خەۋنەكانت، بەلكو بۇ زىادكردنى رىز و خۇخوشويستنت.



(۷) ئەرگەكانت ئەنجامىدە: ئەمە گىرنگىرىن كارە بۇ بەدەيەننى رېز و خۇ خوشويستىت. ئەو كاتەى ھەر پرۇژەيەك دەست پىدەكەى پىويستە تەواوى بىكەى و بە نيەو ناچلى بەجىي نەھىلى. ئەو كاتەى ئىشىك دەست پىدەكەيت و تەواوى ئاكەيت ھەست بە تاوان و ئارەجەتى دەكەيت. زاناكانى دەروئاسى بەم دۇخە دەللىن: "خراپەى ئەو كارانەى تەواونەكراون".

بۇزىياوكرىنى ئاستى رېز و خۇ خوشويستىن پىويستە ئەو كارانە تەواوبىكەى كە دەستت پىوۋەداو، جا خويىندەوۋەى پەرتوكىك بىت يان نوسىنى راپوتىك يامەكو پەيوەندى كىردن بە ھاولىكتەوۋە يان بە مندالەكانت دەللىي "خۇشم دەوۋىن".  
ياوۋەكو دەروۋى بۇ بەسەربردنى كاتىكى خوش لە پىشۋەكانتدا. دەبىت خوۋى تەواوكرىنى كارەكانت لادروست بىت. ھانى خوشت بدەى بۇ جىبەجى كىردنى ئەوۋەى دەتەوۋىت ئەنجامى بدەى.

گەر زانىت كارەكانت دوا دەخەى، تىببىنىيەكانت لەبارەى ھۇكارەكانى ئەم دواخستەوۋە بنوسەرەوۋە. كارەكانت دابەشى چەند بەشىكى بچوۋىكتر بىكە. دەبىت خۇراگرىيت لە تەواوكرىنى ئەو كارەى دەستت بۇ بردوۋە.

ھەرۋەك دەبىنى بىرۋەكەى خۇ خوشويستىن ماناى تەنھا خۇ ويستىن يان من گەرەكى نىيە. بەلكو بەپىچەوانەوۋە ماناى خوشوسىتتى كەسانى دەوروبەر و ئەو نىعمەتانەشە خوداۋەندى بەسەرقتا ھەلى رىشتوۋە و تۇيش دەبىت بەجۋانى دەكارى بخەى.

ئەو كاتەى خۇتت خوش دەوۋىت و رېز لەخۇت دەگرىت، دەتۋانى بە تەواوترىن شىۋە ئەو ھىز و وزانە دەكارىبىنى كە خواۋەند پىي بەخىشويىت. دەتۋانى باشتىر شتەكان ئەنجامىدەى. ھەرۋەھا كراۋەتر دەبىت بۇ خوشويستتى نامەرجانەى ئەوانى تر، ھەرۋەھا دەتۋانى برەو بە ئاراستەى ھىزى كەسىتتت بدەى و ئەو رىگەيەش بىكەيتەوۋە كە دەتگەيەنىت بە:



خوشويستنى دايك و باوك...

بۇ دايك و باوك، لەگەل خوشەويستىمدا:  
 من بەشېكم لەئىو و ئىووش بەشېكن لەمن... ھەمىشە پىكەرە  
 دەمىنەنەو تا كۆتايى... ئىو دلى منتان بە ئازادى گوش كرد... ئاشتى  
 ھەناويتان پىشكەش كردم... ئىستاش دەمەويت بزاند... خوشەويستى من  
 بۇ ئىو ھەرگىز شاگۇرى و ناوەستى...

كۆرى خۇتان: ئىبراھىم فەقى

ئەوكاتەى جودى نامەيەكى بۇ سۆزانى دايكى نوسى تەمەنى دەسلان بوو،  
 ئەو كاتانەى دايكى خەرىكى لىئانى ناننى ئىوارەبوو بۇ خىزانەكە، جودى  
 نامەكەى دابە دايكى. ئەو كاتەى سۆزان دەستەكانى شت و دەستى دايە  
 خويندەو نامەى كۆرەكەى بىنى ئەم نامەيە ھەژماركارى خەرجى مالەو و  
 لىستى ھىساپ:

لەبرى يارمەتيەكانم بۇ پاقژكردنەو نامال	۱۰ دۆلار
لەبرى ئەو پۆژانە ژوورەكەم پاكژ دەكەمەو	۵ دۆلار
لەبرئەو ھەموو ھەفتەيەك چىمەنەكە دەپرەم	۵ دۆلار
فريدانى خاشاكى مالەو	۵ دۆلار
گرنكى دان بە خوشكە بچكولانەكەم	۳ دۆلار
گەياندنى نامەكان يەتۇ	۲ دۆلار
يارمەتيدانت بۇ ھىنانەو ئەو خۇراكانەى	۱ دۆلار
لاى بەقالەكە دەيكپریت	
خويندن و دەرچوون بە نەرمى باشەو	۱۰ دۆلار
تیکرا	۴۰ دۆلار

لىستى ھىساپ



لەكۇتاشدا ئوسراپو: ھىوادارم ھەموو پۇژانىكى دوشەممە ئەم پارەيەم بۇ دابنىي و بەباشىش لە بابەتەكە گەيشتىت.  
سۇزان لە نامەكەى جودى پووانى و پىكەن پووخسارى داپۇشى بوو، يەك وشەى دەرئەپرى و ئەوجا وەلامىكى بۇ نامەكەى نوسى و داواى لىيى كرد بەدەنگىكى بەرز بىخوینىتەو...

نۇمانگ لەسكەدا ھەلم گرتووى، ئازارى زۆرى گۆپرانى ئاوەزى و دەروونى و فیزیولوژیچىست	...دۆلار
ئازارى لەدايك بوونتم چەشت، وەخت بوو بەھوى تۆو بەرم	...دۆلار
ئەو كاتانەى ساوابووت چەندان شەو بەبى ئەوەى بنووم بەديارتۆو ماومەتەو، تەنھا بۇئەوەى بەساغى بىمىنىتەو بەردەوام نويزم بۇ خواوەند كردووە لىيى پاراومەتەو و خۆراكم پىيى داوى و لایەلایەم بۇ كردووى تاوەكو نوستووى	...دۆلار
بۇ ئەو ھەموو فرمىسكەى لەو سالانەى رابردوودا بۆم رشتووى	...دۆلار
لەبرى ئەو ھەموو يارىيەى بۆم كړيوى، ئەو ھەموو خۆراك و جل و دەرمانەى بۆم كړيوى، گرنكى پیدانم بۆتو، گۆپىنى دامبىهكانت و شتن و پاقزكردنەوەى لوت و گوى و ...	...دۆلار
تىكرا	بەبى بەرامبەر

ھىوادارم لەبىرت بىت كە زۆرم خۆش دەوئى و ھەمىشە لەدەمدا جىگەى  
تايبەتت ھەيە، جا ھەرچىيەكيش پوويدابى گرنكى پىنادەم، ھىوادارم لىم  
ببوورى گەرى ئازارىكم داوى بزائە بى مەبەست بوو... خۆشەويستى ھەمىشەيى  
تۆ، دايكت.



شەرجا جودى شەر نامەيەى كەدايىبوو بە دايكى وەرى گرتەو و بە فرمىسك  
رېشتەو شىنكى لەسەر نوسى و بۇ دايكى گىرايەو... لە كۇتايى و لەخوارەو  
تامەكەدا نوسى بووى : تەواو قەرزەكانت داوۋتەو.

شەردووكيان تىر گريان و باوۋەشيان بەيەكداكرد... جودى گوتى : دايكە من  
لەلەو تۆم خۇش دەوئەت... زۆر جار لىت زوۋىر دەبووم؛ چون وام ھەست دەكرد  
گىرگىم پى نادەيت، بەلام تەواو لىت دەبورم و تاماوم خۇشم دەوئەى دايكە  
گيان."

شىد ھەمستلىر لە كىتەبەكەيدا " شەو كاتانەى لەگەل خۇتدا دەدوئەيت چى  
دەلىى؟" دەيىزىت : " لەو پۇژەوۋى لەدايك بوۋىنە تاوۋەكو تەمەنمان دەگاتە  
ھەژدە سالى ۱۸،۰۰۰ نامەى نەرىنى لە باوك و دايكمانەو ۋاراستەمان  
دەكرىت... جاك كانفيلد لە كىتەبەكەيدا " رېزگرتنى خود و تروپكى نواندن"  
دا دەلىت : " وەرنامە پىشەوختەكانمان لە باوك و دايكمانەو ۋاراستەمان  
دەكرىت". تاد جايىمىش لىش لە كىتەبەكەيدا " Time Line Therapy" دا  
دەلىت : " پتر لە ۹۰٪ ي بەھاكانمان بەر لەوۋى تەمەنمان بگاتە ھەژدە سالى  
لامان گەلە دەيىت، باوك و دايكىش يەكەمىن فېركار و ئاشناكارمانن بە  
بەبەھاكانمان."

ھەموو ھەم وتانە جوانن، بەلام ئەمە ماناي وەھانىيە كە باوك و دايكمان  
خۇشيان ناۋىين!! بەلگو ماناي وەھايە ئەوان ئىمەيان زۆرخۇش دەوئەت، بەلام  
بەرىگەى تايىبەتى خۇيان... تۇش پروات وەھايە؟

من(ئىبراھىم فەقى) لەخىزانىك گەرەبووم كە لە دە كەس پىك ھاتبوو... سى برا  
و چوار خوشك و دايك و باوكم و خۇم... باوكم لەسەر دەستى باوكىكى توندوتىز  
گەرە ببوو، ئىمەشى بەھەمان شىۋە پەرورەدە كوردەو! بەلام لەبىرمە ھەموو  
پۇژىك كاترۇمىر پىنجى بەيانى لەخەو ھەلدەستا بۇ ئەوۋى قاوۋەلتى بەيانىمان بۇ  
ئامادەبكات و ئىمەش بەرلەوۋى پىرۇشتىباين بۇ خويندنگە دەمانخوارد... لەبىرمە  
جارىكىش ھات بۇ خويندنگە و وەخت بوو پەلامارى ئەو مامۇستايەم بدات كە



لىنى دابووم و پروخسارى ديارى كردبووم.

لەبىرمە جارىكىيان كاترۇمىر دووى سەرلەبەيانى بەھۇى ئازارى گويىمەوۋە بىردىمى بۇ نەخۇشخانە.. سالانە بېرىكى زۇرىش پارەى بۇ خويندەكەمان خەرج دەکرد.. زۇرىش بەخشندەبوو: مزگەوتى ئەسكەندەرىيەى دروست كرد، يارمەتى ھەژارانى دەدا.. تەنانەت جارىكىيان لەپىگەيدا ھەژارىكى دىبوو كە زانى بووى سەرمايەتى قەمسەلەكەى خۇى پىدابوو، ئەوجا خۇى بى قەمسەلە مابوويەوۋە و گەپايەوۋە مالى.. لەبىرىشمە كاتىك لىنى دەدات ھىچ مانايەكى بۇ خۇشەويستى نەدەھىشتەوۋە.

سەبارەت بە دايكىشم: بەر لەوۋى تەمەنى بگاتە چواردە سالى دايك و باوكى لەدەست دابووا لەبىرمە جارى و ھەبووۋە بەبى ھىچ ھۆكارىك سزاي داوم! تەنانەت جاروبارىش ھانى باوكى دەدا بۇئەوۋى سزام بدات... تەنانەت جارىكىيان بەھۇى ھەلە نواندىكىمەوۋە يەك مانگ قسەى لەگەلدا نەكردم.. بەلام لەلايەكى ترەوۋە لەبىرمە ئەو كاتانەى مندال بووم ھەموو شەويك لەخەو ھەلدەستا و جوان دايدەپۇشىمەوۋە و ئەو كاتەى توشى نەخۇشىنىكىش ببوومايە زۇر بۆم دەگريا، تەنانەت جارىكىيان زىرەكانى خۇى بۇ چارەكردنم فروشت... ئەمە ناوى چى اسى بىيىن؟ بەلى خۇشەويستى.. ھەردووكيان برا و خوشكەكانمىيان زۇر خۇشەويست منىش بەھەمان شىوۋە و بەو پەرى توانايانەوۋە، بەلام لەپروانگەى خۇيانەوۋە بەخۇشەويستىيەوۋە گرنگىيان پى داوين.. ھىوا خوازبووم كە باوكم ببىنمەوۋە و پىيى بلىم: "باوكەگىيان من باش دەزانم تۆ منت زۇر خۇش دەويىت، بەلام بەپىگەى خۆت، بۆيە من لىت دەبورم و خۇشم دەويى و نويزىشت بۇ دەكەم..."



ئەي چى دەربارەي تۇ؟

بىرۈت ۋەھايە دايكت يان باوكت ياخود ھەردووكيان پەريان لىتە؟

بىرۈت ۋەھايە دايكت يان باوكت ئازاريان داۋى؟

بەردەي لەژياندا لىت بەسەردىت سەرزەنشتيان دەكەيت؟

شىۋازى پەيوەندى تۇ و باوك و دايكت چۇنە؟

ئايا بەراست خۇشت دەۋىن؟

دەزانم زۆركات گرانە بەناسانى بتوانى ۋەلامى ئەم پرسىارانە بەدەيتەۋە!  
جاريكيان لە نۆرىنگەكەم لە مۇنترىال چاۋم بە ئافرەتتىكى چل سالان كەوت..  
ۋەكو جارى ھەمىشەيى پرسىارى ھۆكارى ھاتنىم كرد... گوتى: " ھەستىكى  
نەرىنىم ھەيە و ناتوانم دەرى بېرم و بەھۆيەۋە زۆر ماندوو بووم... سەربارى  
ئەمەش ناتوانم بەناسانى بنووم، سەردانى پزىشكەم كرد و پاش ئەۋەدى دەرمانى  
خەۋلىخار و ئارامبەخشى پىدام گوتى: بىرۇ بۇ سەردانى دىكتور ئىبراھىم "... چەند  
پرسىارىكم لى كرد، ئەۋكاتەي پرسىارى پەيوەندى نيوان خۇي و باوك و دايكىم  
لى كرد، دەستى دايە گريان و گوتى: " ئەۋان ئازارى زۆريان داۋم... ھەستەم بە  
خۇشەۋىستى ئەۋان نەكردوۋە و ھىچ كاتىش گرنىگىيان پى نەداۋم... تەنانەت  
دايكەم پىنى گوتە: تىۋ سەرجاۋەي ئازارى منىست و خۇزگە دەخۋازم تىۋ  
بەرىت... سى جار ھەلھاتم بۇئەۋەي لىنى پزىگارەم. تەنانەت خۇزگەم دەخۋاست  
زىو بەرىت... پارسالەرد، ھىشتاكە رەقەم لىيەتى "... پىم گوت: " خاتوو جوان من  
لىت تىدەگەم، گەر دايك و باوكىشەم بەھەمان شىۋەي رەفتاريان لەگەل كەردەم  
منىش ۋەھام لى دەروانىن و ھەمان ھەستى تۆم لەلا دروست دەبوو "... ئامانجى  
يەكەم دابىرىنى ھەستە نەرىنچەكانى بوو لىنى، بۇيە لىم پرسى: " لەژياندا چى  
دەكەي يان بەچىيەۋە سەقالى "... گوتى " لە كۆمپانىيەكى چاپەمەنىدا  
كارمەندى پىشۋازىم، بەلام دەترسم لە ئىشەكەم ۋەدەرم نىن؛ چون پىشتر سى  
جار شۋىنەكەم گۆريۋە "



پرسىياري ئەوۈم لىكرد: ھەزەت بەچىيە؟ گوتى: "پىياسەكردن و سەرگەوتنى بەردەوام لە ئىشدا.. ھەرۈھە زۆرىش ھەزەم لىيە گىرگى بە ھەستەم بىدەم". ئەۋكاتەى جوان لەبارەى سەرگەوتنى لەئىش و گىرگىدانى بەلەشى قىسەى دەكرد زۆر دووپاتى تىدا بەدى دەكرا.. دواتر پرسىياري ئەوۈم لىكرد: "دايكت ھىچ تايبەت مەندىيەكى چاكى تىدا نەبوۋە كە بتوانى باسى بىكەيت؟" پاشى چەند خولەكىك لە بىدەنگى ئەۋجا گوتى: "باشە ئەۋ زۆر پاك و خاۋىن و جوان پۆش و چىشت لىنەرىكى زۆرىش بەبەھرە بوو".

لىم پرسى: "ھىچ كاتىك دايكت گىرگى پىنەداۋى؟" گوتى: "با، جارىك توشى پروداۋىك بووم، ئوتۇمبىلىك لىى دام، دوومانگ لە نەخۇشخانە مامەۋە، لەۋ ماۋە زۆردا دايكەم ھەمىشە لەگەلمدا بوو.. لەپاستىدا ھەت پۆژى يەكەم دايكەم بەشەۋ و پۆژىش لە نەخۇشخانە بوو". لىم پرسى: "جوان ئايا ئەۋە ھەر ئەرەك بوو و دايكت ناچاربوو ئەۋ كارە بىكات؟" واتا نەيدەتوانى نەياتە سەردانت و بەدىارتىشەۋە دانەنىشتىت؟" گوتى: "نەخىر، كەس نەيدەتوانى زۆرى لىيكات بۆلەۋەى يارمەتىم بدات و بەھەۋەسى خۆى ئەۋ كارەى ئەنجام دا". ئەۋجا گوتى: "گەر ئەۋە ئەرەكى دايكت نەبوۋىيەت ئەيىاشە بۆچى لە نەخۇشخانە بەدىارتەۋە مابوۋىيەۋە؟" نەختىك بىى دەنگ بوو، ئەۋجا گوتى: "بەلام بۆچى گوتى: پىقم لىتە" ۋەلامم دايەۋە: "زۆرجار باۋك و دايكەمان شت گەلىكەمان پىى دەلىن كە خۇيان مەبەستىيان ئەۋە نىيە".

ئەۋجا پۆچۈۋىنە نىۋ كىردارى لىبوردنەۋە و جوانىش تۈانى خۆى لەپاردۈۋى بىزگارىكات و نىزاي چاكەى بۆ دايكىشى كىرد.. ئەۋجا لەناكاۋ دەستى دايە گىيان و گوتى: "زۆرى بىردەكەم، چۆن لەدەستەم دا.. مەن ھەمىشە دەمويست پىى بلىم: زۆرم خۇش دەۋىى". پىم گوت: "دەتۈانى ئىستاش ئەۋە ئەنجامبەدى و خۇشەۋىستى بۆ دەرىپى.. چۆن ئەۋ ھەست بەمە دەكات". ئەۋجا بەدەنگى بەرز و چاۋى فرمىسكاۋىيەۋە گوتى: "دايكە مەن داۋاي لىبوردنت لى دەكەم؛ چۆن مەن ھۆكارى پىشت خەم و ئازارەكانت بووم.. مەن بەپاستى تۆم خۇش دەۋىت،



دايكە گيان "

بۇ پۇرۇش دواتر پەيۋەندى پىۋەكردىم و سوپاسى كردىم؛ چون توانى بووى به  
بى خەم بنوئىت و له مۇتەكەكەي نىۋ مىشكى پزگارى بىت. مۇماۋەي پىنچ سال  
دەبوو به ئاسانى نەيتوانى بوو بنوئىت. لەمەش سەرتەر ئەۋەبوو كە خەۋى به  
دايكىيەۋە بىنى بوو و داۋاي لىكردبوو كە لىي خوشبىت و پىي راگەياندبوو كە:  
ئەمىش خوشى دەۋىت. ئەۋجا پىي گوتىم: "سوپاس بۆتۇ، ئىستاكە پەيۋەندىم  
لەگەل دايكەمدا زۇر بەھىزە".

ئىستاش تىكام وايە تۈيش ھەمان كار ئەنجام بەدەيتەۋە! گەر كىشەت لەگەل  
دايك يان باۋكتدا ھەيە ھەۋلىدە چارەي بىكەيت و لىيان خوشبىت... ھەمان كردار  
و خالەكانى لىبوردن كە پىشتر فىرمان كردى ئەنجام بەدەرەۋە، بە تەۋاۋەتى  
لەپاردوۋى نىۋانئان خوشبە... گەر مردوون بىر لە باشىەكانيان بىكەرەۋە و دەبىت  
نويژيان بۆبىكەيت و خوشەۋىستىيان بۇ بەھەنىرى. گەر ھىشتاكە ماون و دەژىن  
ئەۋا سوپاسى خودا بىكە و ھەمىشە ھەۋلىدە لەگەلىان بىت و لەۋاۋەشيان بىگريت  
و خوشەۋىستىيان بۇ دەربىرەيت، رىز لە ھەستەكانيان بىگريت. تۆ ئىستاكە لەسەر  
رىگەي تەۋاۋەردنى گەشتەكەتى بۇ گەشىتن بە ھىزى كەسىتى.

### خوشۋىستىنى خىزانەكەت..

گەر شوئىنىكت ھەيە بۇئەۋەي لىي بژىت ئەۋا تۆ لەبەھەشتدايت..

گەر خوشەۋىستى ئەۋا ھەر لە بەھەشتدايت..

گەر شوئىنت ھەيە و خوشەۋىستىشى ئەۋا تۆ پىرۋى..

پەندىكى بەناۋيانگى ھاۋاي



جومكىك هه بوون له بيسته كانى ته مه نياندا بوون، به بيا باندا ده پويشتن، له م  
كاتهدا هه ريه كه له مايكل و دانى ده ستيان دايه قسه كردن و له كاتى  
قسه كردنه كه دا مايكل زلله يه كى به توندى دا له دانى و به هويه وه دانى له ده ميه وه  
توشى خوين پزان بوو. به بى ئه وهى يهك وشه وه لامى مايكل بداته وه دانى له سهر  
له كه نوسى: "ئه مپرو مايكلى برا جومكم زلله يه كى پياكيشام و به هويه وه توشى  
خوين به ربوون هاتم" .. به رده وام بوون له سهر ريگه كه يان و دواتر ميگرگيان  
دورزيه وه و بريارياندا به ئاوى سارد خويان بشون. دانى مه لهى نه ده زانى بويه  
وهخت بوو بخنكيست، له م كاته دا مايكل له ئاوه كه ده رى هينا و نه يه يشت  
بخنكيست... ئه و جا كه دانى هه ناسه ي هاته وه بهر له سهر به رديك نوسى: "ئه مپرو  
مايكلى برا جومكم پزگارى كردم و نه يه يشت بخنكيست".

مايكل به كنجوليه وه (فزوليه وه) لى پوانى و گوتى: "كه ليم داى له سهر  
له كه نوسيت، ئه و كاته ي پزگارم كردى له سهر به رده نوسيت، باشه ئه مه بو؟"  
دانى به پيكه نينه وه وه لامى دايه وه و كوتى: "مايكل ئه و كاتانه ي برا كه ت  
ئازارت ده دات ده بيت له سهر لمى بنوسيت بوئه وهى گيرته لوكه ي ليبوردين و  
خوشه ويستى پايما ليت، به لام ئه و كاتانه ي شتيكى مه زن پوو ده دات پيوسته  
له سهر به ردى يادگه ي دل هه لى كوليت. به جوريك هيج شتيك نه توانيت  
بيسپريته وه".

سه يريكي مايكلى كرد و بره وى به قسه كانى دا و گوتى: "هه رچيه كه  
له نيوانماندا روويدا ئه و ا بزانه من هه ر خوشم ده وى و ليت ده بورم له سهر هه موو  
شتيك".

مايكل وه لامى دايه وه گوتى: "دانى له بيرته باوكمان چى پى گوتين؟ پى  
ده گوتين: گه ر شوينيكت هه بيت تييدا بريت ئه و له به هه شتداى. گه ر  
خوشه ويست بيت ئه و له به هه شتداى، گه ر هه ر دوو كيانت هه بيت ئه و تو وار  
و پيروزى... منيش پيروزم؟ چونكه برايه كى وه كو تووم هه يه". پاشى ئه مه  
هه ريه كه يان ده ستيان له مى ئه وى تر كرد و ئاشت بوونه وه و بره ويان



بەرنگە ياندا و بەخۇشە وىستىيەو گەشتەكەيان تەواو كرد.

ھەرگىز لەژىانتدا گويىت لى بوو كەسىك بلىت: " من رقم لەبراكەمەو " يان  
چەندىن سالا لەگەل براكەمدا قسەم نەكردوو " يان " دايكم پتر لەمن براكەمى  
خوش دەويت " بۆيە منىش ھىواى مردنى بۆ دەخوام؟

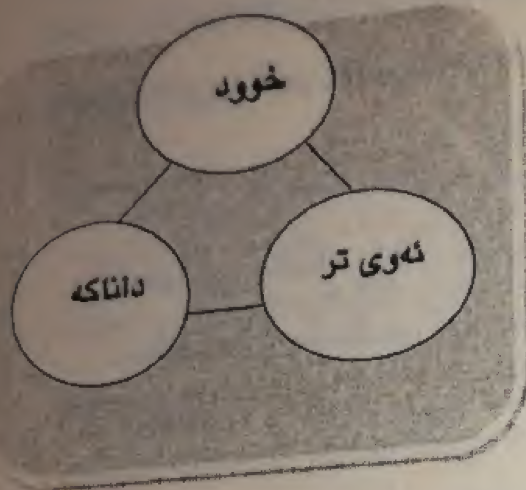
وەك دەزانى بە ئەزمونكردنىكى ھاوشىویدا پۆيشتووم. وام ھەست دەكرد كە  
برا و خوشكەكانم تەنھا سەرچاوەى بىزارىن بۆ من! بەلام لەكاتى تەنگانەدا تەنھا  
ئارامگە و لانكەى ھەسانەو و پىشت پى بەستراوى من بوون. رەنگە تۆيش  
بلىي: " بىرام جا تۆ چوزانى دۇخى من چۆنە؟ براكەم زۆر خراپە و دزىوترىن  
مروقى سەر زەوينە. " رەنگە ھۆكارى زۆرت ھەيىت بۆئەو ھى بەم شىوہى ھەست  
بكەيت، بەلام وەك دەزانى ھەستكردنت بەرامبەر ھەر كەسىك پەيوەستە بە  
شىوازى دەرکكردنت بەو شتانەى كە لە نيوانتانداندا پروو دەدات، بۆيە باشتەر  
و ھەمايە كەسەكان و رەفتارىيان لەيەكتر جودا بكەيتەو، مروقى زيادترە لە  
رەفتارەكانى.

ھەربۆيە پىويستمان بە قپولكردنى ئەوانى ترە وەكو ئەو ھى ھەن،  
پىويستيشە بەيارىدەى نامەى رەفتارىيانە كارىكەين.

ھەست و دەرکكردنمان بە دۇخىك زۆرجار توشى چەندىن گرفتمان  
دەكات... بۆيە پىويستمان بە كشۆكى بالاىە لە پەيوەندى بەستن، لەگەل ئەوانى  
تردا لەبۆ ئەو ھى بتوانىن زالبىن بەسەر دەرکپيىكردنى ھەستيماندا.



نهمی لای خواری نمونه یه که ده توانی بو زالبون به سهر دهر کردنی  
هستیتدا ده کاری به ریت... نه مهش پیی ده گوت ریت: سی پیگه که:



(۱) بیر له دوخیکت بکه ره وه که له گهل  
تاکیکی خیزانه که تدا لیت پروید او و  
به هییه وه توشی هه ستر کردن به باری  
نهرینی هاتووی... نه و جا هه ناسه یه کی قول  
هه لمزه و چاوانت دابخه.

(۲) وای دانی ئیستا نهم دوخته  
ناشکراده بیت.

(۳) تیبینی خوت بکه و بزانه لهم دوخه دا چونی... له دیمه نه که پروانه که  
چون له پروانگهی تووه پروون ده بیت وه... تیبینی هه سته کانت بکه.

(۴) ئیستاش وای دانی تو که سیکی تری، تیبینی گوپینی رهفتار و  
کار دانه وه کانت بکه؛ له پروانگهی نهوی تر وه، وای هه ست پینکه نهوی  
تری... خوت به ته و او هتی بخهره جیگهی نهو.

(۵) ئیستاش وای دانی بویته به که سیکی دانا و هه ستیکی بی لایه نانه و  
هاوسه نگت هه یه، دیسانه وه له دوخه که ت پروانه وه له پروانگهی دانا که وه... تیبینی  
هه سته کانت بکه... نه و جا چاوانت دابخه.

نهم مه شقه یارمه تیت ده کات بو دیتنی دوخه که ت له سی پروانگهی جیا وازه وه،  
که نه مهش لای خویه وه کشوکی ته و او ت پیی ده دات بو زالبون به سهر  
دهر کی کردنی هه سته تدا.

پاش لیبونه وه ت لهم مه شقه پیویسته دیسانه وه کرداری لیبوردن  
نه نجام بده یته وه، نه و جا به چیری تیشک بخهره سهر گرنگی تاکه گانی  
خیزانه که ت... ده بیت بیر بکه یته وه له گوپانی رهفتار و شیوازی شیای شاره زایی  
به کارهاتووت و نهو کشوکییه ی پیشت خستوه... ئیستاش بیر له وه بکه ره وه



که لای نهوان په سنده و خوشه ویستیان بو بهه نیره. هه نوکه کاتی نهوهیه  
ههنگاری یه کهم بنیت و دورژنه وته کهت (ته له فونه کهت) هه لېگریت و داوای نهو  
نه دنامه ی خیزانه کهت بکه ی که لیی نیگه رانی: له بیرت بیت نهو کاتانه ی نهو کاره  
نه بجام دده ی نهو خوای تاک و مه زن قایل ده کهیت و خوټ ده خه یته بهر بهزه یی  
و سوز و فیه کانی.

"بوونی کاره با له مالد شتیکی زور باش و جوانه و ده توانین  
به مه زیه وه ماله که روشن بکهینه وه.  
به لام بوون مندالمان نیئمه تیک و پروناکییه که له خواوه به ئیمه  
به خشراوه و دلمان پروناک ده کاته وه و گیانی شمان ده بوژنیته وه"  
د. ئیبراهیم فهقی

به مه نگاهه ش پنگهت به ره و خوشه ویستی منداله کانت ده دوزیته وه:  
خوشویستنی منداله کانمان..



که یم گوئی: "من یه کیکم له جهوت منداله که ی خیزانه کهم.. پوژیکیان من له  
باخچه ی پشته وه ی ماله وه یاریم ده کرد.. هه ستم ده کرد تینومه، پویشتمه وه  
بوماله وه بونه وه ی ئاو بخومه وه.. باوکیشم تازه له ئیش هاتیوه وه و خه ریکی  
چیشته خواردن بوو.. خوئی و هاوپییه کی کاری له سه ر کورسی میزی نان  
خواردنه که دانیشتبوون.. ده رگایه ک هه بوو موبه ق و مه غزه نه که مانی له یه کدی  
جیا ده کرد وه، باوکم نه یزانی من له ویم.. هاوپی که ی له م کاته دا پیی گوئ:"



دهمیکه دههویت لیت بیرسم... جهوت مندالت هیه... کامیکیانت زور خوش دهویت "؟" لهم کاته دا من بهو پیری گوی سوکییه وه گویم دهگرت و جهزم دهکرد ناوی من بلیت، لهم کاته دا باوکم گوتی: "ئهمه زور ئاسانه، ئهمه دی کوپم که تهمه نی دوازه ساله و ئیستا توشی ههلامهت هاتوو و ناتوانیت لهمال پرواته ده، کچه که شم که ناوی قاتیمهیه و بیست ویه که بههاری تهمه نه و تازه به تازه له دهزگیرانه که ی جیا بوه ته وه و ئیستا زور خه مباره، له راستیدا من محمدی کوپم زور خوش دهویت که تهمه نی هه زده ساله و به تیگرای ۷۵٪ دواناوهندی بریوه و له کولجی پزشکی وهرناگیریت بویه سالی داهاتوو تاقیکردنه وه گانی ئه انجام دهاته وه... بهلام ییلبیلله ی چاوم سه میرهیه که سیازده بههاری تهمه نه و هیشتاکه نازانیت جهزی لهچی وهرزشیکه به پیچه وانله ی هاوړیکانییه وه، ئهمه ش وای لیلی کردوو ههست به دابراوی بکات، وایزانه خوشه ویستترینیان نانسویه که دورساله، لهم کاته دا بههوی دیار که وتنی ددانه کانییه وه زوری ئازار پی دهگا و زور جارش دهگرت و ناتوانیت هیچ بخوات."

باوکم بهردهوام بوو له سه سر قسه کردن لهباره ی هه موومانه وه... له ناکاو هاوړیکه ی قسه که ی پی بیری و گوتی: "پرسیاری خوشه ویستترین مندالتم لیکردی، بهلام تو باسی هه موویانت بو کردم! باشترین مندالت کامیه "؟ باوکم که پیکه نین پروخساری داپوشی بوو وهلامی دایه وه و گوتی: "هه موویان، هه ریه که لهوان پیویستی به وهیه من گرنگی پیبدهم و به تایبته له کاته ناخوشه کانیاندا". ئهوجا له هاوړیکه ی روانی و گوتی: "ئهوکاتانه ی مندالت دهویت دهزانی چهنده هه موویانت خوش دهویت، جاری واهیه خوراکه کان لهدهمی خوت دهگریته وه و دهیکه ی بهدهمی ئهوانه وه و خوت رهنگه به برسییتی بمریت، ئاویان پیشکهش دهکه ی گهر خوشت تینوت بیت... هه رچییه ک بلین ئهوا هیچ کهس ناتوانیت لهتو زیادتر خوشیانی بوی... منداله کانم پروناکی ژیانمن."



گەر مندالت هه بیئت نهوا ئهه نیهمه ته له خواوهیه... خوا ئهه که سه  
پهروزیگات که مندالی هیه و پوزی نهوانهش به مندال بدات که مندالیان  
نییه.

زور کهس پوزی ئهه نیهمه ته ده گرن و به جوانترین و باشترین شیوه  
منداله کانیان پهروهرده ده کهن... به لام هه ندیکی تریش خویان ماندوو ناکه ن و به  
باشی مناله کانیان پهروهرده ناکه ن.

له دانیشتنیکمدا له باره ی پهروهرده ی راسته قینه ی باوکه وه، له به شداربووایم  
پرسی: "گرتگترین شت له ژیا نی باوکاندا چییه؟" پیاویکی چل سالان وه لامی  
دامه وه و گوئی: "منداله کانم گرتگترین شتن بو من" لیم پرسى: "کاتی زوریان  
له گهل به سهر ده به ییت؟" گوئی: "باشه، نا زور نا، چونکه من زور سهر قالم و  
نیشم زوره..." که واته ئهه پیاوه که گرتگترین شت له ژیا نییدا منداله کانیه تی،  
که چی دان به وه شدا ده نیئت که کاتی زوریان له گهلدا به سهر نایات و بوئه مهش  
بیانووی هیه.

ئه ی چی له باره ی تو؟

منداله کانت خوش دهوئیت؟

کاتی زور و به سو دیان له گهل به سهر ده به ی؟

نایاب پهروهرده په قاریان له گهلدا ده که ییت؟

نیریان ده که ییت بوئه وه ی باشترین دۆخیان هه بیئت له مه موو باریکی ژیا نیاندا؟

جانس لوئگ هاریس له کتیبه کهیدا "تایبهت مه ندییه هاو به شه کانی باوکه  
باشه کان" ده لیئت: "منداله پیگه یشتوو ده کان، جا به خته وه ربین، یان نا، نهوا  
به ره نهجامی پهروهرده یانن" ههروها دان میلمان له کتیبه کهیدا "زالبون به سهر



بىش و ئاۋەز " دا دەلىت: "

مندال پىنج ئاتاجى سەرەكى ھەيە:

- (۱) ئاسايش.
- (۲) خوشەويستى.
- (۳) ھەستکردن بە متمانە.
- (۴) كەسىك بيان پارىزىت و بەرگرييان لى بكات.
- (۵) دەستھات.

لەكتىبى پىويستىيە دەروونىيەكاندا دكتور مستەفا ئەبو سەعد دەلىت:  
"تەراۋکردنى كەسىتتىيەكانى مندال ئەو كاتە تەواۋ دەيىت كە دايك و باوك ھەر  
دەرت پىويستىيەكان بۇ مندالەكانى دايىن دەكات" , پىويستىيەكانىش:

- (۱) ئاسايش و دلنىايى.
- (۲) خوشەويستى.
- (۳) رىز بۇدانان.
- (۴) پى قايىل بوون.
- (۵) ستايش.
- (۶) تەنبى کردن.
- (۷) بېروا و بەھاكان.

ئەوكاتەى مندال ھەست دەكات ئاسايشى بۇ دايىنە و خوشەويستە، ئەوكات  
باشتر پىزى خوى دەگريىت و متمانەشيان بەخويان پتەوتر دەيىت، ھەرۋەھا  
لەركاتانەى ھاندەدرىن بۇ بەكارھىنانى ھىزى رەوشتيان ئەوكات ھەست بە  
جىساۋازى و ئاسايشىيەتى خويان دەكەن.. بەھاندانى مندال بۇ ئەنجامدانى  
چالاكى جۇراۋجۇر مانا بۇ ژيانيان بەرجەستە دەيىت.. بەم رىگەيەش مندالەكان  
كەورەدەين و ھەستى باشىيان لەھەمبەر خويان و باۋانىياندا لەلادا دروست  
لەيىت، ئەمەش لە ھەموو كونجىكى ژيانياندا رەنگ دەداتەوہ.



ئه وکاتانهی مندال ههست به خوشه ویستی ناکات چی پرووده دات؟

تینیینی گۆرانکاری ده کهین له چاره نویسی دهیان مندال به پالپشتی هیزی خوشه ویستی، به تایبته ئه وانسه له کاتی شه پری ناوخوی یوگسلافیادا له نه وه ده کانداله دایک بوون، ئهم مندالانه به ره هه می زۆرگی کردنی دایکانیان بوون له لایهن سه ربازانی سهریییه وه که دایکه کانیش هیچ چاره ی ئهم مندالانه یان نه ده ویست، بۆیه هه موو ئهم مندالانه فریدرانه یه تیم خانه کانه وه؛ به مه به سیستی دابین کردنی پیویستییه فیزیولوژییه کانیان، دواتریش ئهم مندالانه ههسته سۆزییه کانیان له دهسته دابوو، به هوی بی به شییان له خوشه ویستی... ئه و کاتانهی جهنگ ته و او بوو خه لکان له ولاتانی تره وه هاتن و ئهم منداله زۆلانه یان وه کو مندالی خویان قبول کرد و بر دیانیان بۆ ولاتانی خویان، به لام شتیکی زۆر سه یر پروویدا زۆرینه ی ئهم مندالانه سه ربیاری دابین کردنی هه موو پی داویستییه کانیان که چی نه خوش بوون، زۆر به هیواشی گه شه یان ده کرد، له پرووی فیزیایی و میشکی شه وه سروشتی نه بوون... هه موو ئه مانه به هوی لاوازی و دهسته به رنه بوونی خوشه ویستییه وه بوو.

خوشه ویستی بۆ هه موو منداله کانمان و ئیمه ی مروڤ پیویسته... ئه وکاته ی مندال خوشه ویستی له دهسته دات و ههست به ته نهایی و ونیتی ده کات، ئه وکات رهفتاری خراب ده نوینی و چی باشبیت نه نجامی نادات.

با وردترین... ههوت دۆخ هیه پیویسته له کاتی په ره ده کردنی منداله کانتدا لینی به دوربیت:

(۱) گوینه گرتن لینیان:

ئه مه کاریکی زۆر باوه، زۆرجار ده بیستین که منداله کان سکالای نه وه ده کهن باوک و دایکیان گوینیان لی ناگرن هه بۆیه نازانن ئه مان چییان ده ویت.

(۲) په خنه گرتن:

ئه وکاتانه ی په خنه ی منداله کانت ده که ی وه هایان لی ده که یت ههست به



كەسىتى و ئاگرىگىيان بىكەن و بەھۇيەۋە ھەست بە ونىتى خۇيان دەكەن.

(۳) بەراوردىكارى:

بۇ چارە پەشى، زۆرىك لە باوك و دايكەكان بويىرى ئەۋە لە خۇياندا دروست دەكەن كە بەراوردى نىۋان مىندالەكان بىكەن. جا بەراوردى مىندالەكانى خۇي يىت لە نىۋەكتەدا يان مىندالەكەي خۇي و مىندالى كەسانى تر، ئەمەش مىندال توشى ئاپرورخان دەكات و ئاچارى مىندالەكان دەكات ھەست بەكەمىتى خۇيان بىكەن. ۋا ھەست دەكەن باۋانىيان مىندالانى تر بەباشتر لەمان دەزانن، ئەمەش پىزگرتىيان بۇ خۇيان و بەرامبەرىشىيان كەم دەكاتەۋە.

(۴) سەرزەنشەت كىردن:

ئەۋكاتەي باوك يان دايك يامەكو ھەردووكيان مىندالەكەيان سەرزەنشەت دەكەن لەسەر ھەلەيەك، ئەۋا ئەمە ئاچارىيان دەكات ھەست بە تاۋانىبارى زىادتىرىكەن و خور بە تەنھايىيەۋە بگرن و توشى زوۋ ھەلچوون و ھەمىشە خەفەتبارى دەبن.

(۵) گالتەجارى:

زۇرجار باوك و دايك گالتە بە مىندالەكانىيان دەكەن بەھۇي پەفتارىكەۋە يان تەماحەكانىيانەۋە... بۆنمۇنە: گەر كوپىك بە دايكى گوت: "پۇژىك دىت دەبمە پۇژىك" ئەۋا پەنگە دايكەكە بە گالتەجارىيەۋە ۋەلام بداتەۋە "كەي، لەم ژيانەدا. ھەھە!!" ئەم گالتەپىكىردنە پەنگە بېيتەھۇي لەدەستدانى متمانە و كەمبۇنەۋەي تۈۋانكانى كوپەكەي... ھەروەھا پەنگە خەۋنەكانىشى تىك بىشكىنىت.

(۶) زالىتى:

ئۆزىك لەباوك و دايكەكان ھەۋلى دەست بەسەرداگرتنى ھەموو لايەن و چالاكىەكانى ژيانى مىندالەكەيان دەدەن، ئاھىللىن مىندالەكانىيان پىيار لەسەر ھىچ شىتىكى ئەنجامدراۋيان بدەن. ئەم زۆرە زالىتىيە دەبىتەھۇي ئەۋەي مىندالەكە ھەست بە بى متمانەيى بە تۈۋانكانى بۇ ئەنجامدانى ھەر كار و چالاكىيەك بىكات.



(۷) گشتاندن:

ئەمەش ماناي وەھايە كە باوك و دايك تەنھا لايەنئىكى نەرىنى رەفتارى  
رۆلەكەيان لەپيش چاوبگرن و بەسەريدا يىگشتينن، بەجۆرىك ھەر رەفتارىك  
مندالەكە بينوينى بەو شيوھيە دەييينن. بۆنمونە: گەر كچيك لە وانەى بيركاريدا  
كۆنمرەكەى خراپ بوو، ئەوا باوك و دايكى واي بەسەردا دەگشتينن لە ھەموو  
وانەكاندا خراپە. ئەوكاتەى باوك و دايكەكە دەيگشتينن ئەوكات مندالەكانيش  
گرنكى دان بە شتەكان لەدەست دەدن؛ چون خيزانەكەيان بە شكست  
خواردوويان لە قەلەم دەدن.

يىگومان ئەم ليستى خو بەدوورگرتنە دريژە دەكىشى، بەلام بېروام وەھايە ئەو  
حەوت ھەنگاوى خستومەتەروو بەئازارتين رەفتارى باوك و دايكە لەھەمبەر  
رۆلەكانياندا كە دەينوينن.

بەھرەدارى باشترکردنى پەيوەندييه كان لەگەل مندالەكاندا:

ئىستاش دە ھەنگاوت بۆ دەخەينە بەردەست كە تۆ زۆرت پيوستە بۆ ئەو  
بتوانى بە جواترين و باشترين شيواز پەروەردەى مندالەكەتى پيىبەكەى:

(۱) خوشەويستى خوتيان بۆ دەربەر:

خوشەويستى بى مەرجى خوتيان بۆ دەربەر، جا باوەكو ھەرچيىەكيش  
پرويدايت، پيوستە وەھا ھەست بکەن كە خوشەويستى تۆ بۆ ئەوان ھيشتاكە  
وەكو خويەتى و نەگۆراوە و نەكەوتۆتە ژير كاريگەرى دۆخ و پروداووەكانەو.

(۲) پييان قايىل بە:

دەييت وەكو مرؤفيكى جياواز و باش بە مندالەكانت قايىل بيت. دەييت وەكو  
نيعمەتيكى خواييان دانئى، بەرپرسياريتييان ھەلبەرى، بەلام ناييت بەخواوەنى  
ھەمووشتيكيان بيت.



(۲) پىزى مىندالەكانت بگره:

دەيت وەما رەفتارىيان لەگەلدا بکەيت وەك ئەوہى لەگەل خوشەويسىتىن  
كسى ژياندا رەوتار دەكەيت.

(۴) متمانە بە پۆلەكانت بکە:

متمانەيان پىبکە و فيرى ئەوہشيان بکە كە چۆن متمانە بەوانى تر

دەكەن.

(۵) گوڭيان بۇ بگره:

بەرستگوييەوہ گوڭيان بۇ راديرە و گرنكى پيدانى خوتيان بۇ دەرپرە. بەچرى  
تېشكيان بخەرەسەر، بى لايەنگيرىکردن، بە پاكيىتى و ئەمەك و خوشەويستى و  
پىزەوہ گوڭيان بۇ بگره.

(۶) ھانىيان بدە:

مەيئە يەك خولەكت لە دەست دەرېچى بۆئەوہى ھانىيان بدەى، وەھايان ليىبکە  
لەست بە گرنكى پيدانى تۆ بۇ خويان بکەن.

(۷) ستايشيان بکە:

سەردارى دەرۋنئاسى نوئى دکتور وليم جايمس دەليىت: "قولتىن بنەما لاي  
مىزە ھەلەدانە بۇ دەستکەوتنى پىز". ئەوکاتەى پىز و ستايشيان پىشكەش  
دەكەيت ئەوکات مىندالەكانىشت ھەست بە متمانە و گرنكى دەكەن، ئەمەش  
ھانىيان دەدات بۆئەوہى بکەونە باشتىن دۆخەوہ.

(۸) بەشدارى ژيانيان بە:

ئەمە باشتىن شتيىكە باوك و دايك ئەنجامى بدات بۆئەوہى مىندالەكان ھەست  
بە گرنكى پيدانىيان بکەن لەلايەن باوك و دايكەوہ. ئەم كارە وەما لەمىندالەكان



دەكەت ھەست بە گەرەيى و گىرگى خۇيان بگەن.. مەتەنەيان بە خۇيان پىر دەپىت، ھەرەھا ھەيلى پەيۋەندى كىرەنەيان بە باوك و دايكىانەوۋە مەزىتەر دەپىت.

(۹) لەدۇخيان تىبگە:

تىبگە يىشتى بە گىرگىرەن پەگەزەكەنى باش پەيۋەندى كىرەن داندەنرەت.. گوى لە مەدالەكانت بگرە و ئەوپەرى ھەولبەدە بۇنەوۋە بەباشى لىيان بگەي و لەھەكەرە شارەوۋەكەنى پىشت رەفتارە نەشپاۋەكانيان بگە، ئەوجا پىكەوۋە كارىكەن بۇ باشكەردى دۇخى ژيانى و نەھىشتى ئەو گىرەتارى و كىشەيەي.

(۱۰) لەسەر ئەم رەبازە ئارامگىرە:

بەگورتى: دەپىت بە سۆز و خۇشەويستى تەواۋەوۋە ھەموو خالەكانى پىشۋوتەر ئەنجامبەدەي، گەر تەوانىت ئەمە ئەنجامبەدەي ئەوا دەپىتە كەسكى مەزىن و ئامادەباش بۇ تەواۋەكەردى ئەم رەبازە و ھەنگاۋنان بەرەو بەشى دوۋەم لە رىگەي ھەيلى كەسكىنى گە ئەۋىش خۇشۋىستىنى كارەكەتە.

خۇشۋىستىنى كارەكەت..

(( گەر كارەكەت خۇشۋىست.. ئەوا تۇ پىۋىستت بەوۋە

نابىت لە پىناۋ ھىچ كەسكىدا بە ھەمووژيانىت كارىكەي))

كۆنقۇشپۇس

مەن رەقەم لە كارەكەتە! چەند جار گوىت لە خەلەك بوۋە بەم شىۋەيە دوابىت؟ جاك كان فىلەد لە پەرتۈكەكەيدا " رىزگىرتىنى خۇدى و تروپكى نواندىن " دا دەپىت: (لەنىۋان دوو كەسدا يەككىيان رقى لە ئىشەكەيەتى.. ئەم كەسانە ھەزىيان لە



نەنجامدانى كارىكى ترە ۋەك لەۋەى ئىستا ئەنجامى دەدەن. ۋەك لە كىيىپى  
LesBrown دا ھاتوۋە: " پىتر لە پەنجا لە سەدى خەلكى ھەزىيان بەۋەنىيە پىرۋە  
سەر كارمەكانىيان، گەر بەدەستى خۇيان يىت ئەۋا نارۋن "

لەكتىيەكەى دىنس وىتلى " چىژى ژيان " دا ھاتوۋە: ( كەسانى پىگەيشتوۋ  
زۆربەى كاتەكانىيان بە ئىشكرىدن و قىسەكرىدن لەبارەى ئىشەۋە بەسەر دەبەن،  
ھەرۋەما زۆرىنەى كاتەكانىيان لە نوسىنگەكانىياندا بەسەر دەبەن و كەمتر لەمالەۋە  
دەبەن... بەلام زۆرىكمان كارىكى نا تازە بوۋە ئەنجام دەدات. بەلام لەم ژيانەدا  
تەنھا مردن و دانى باج بەزۆرە و ھەموو ئىشەكانى ترشايەنى گۆپىتن " ئەمە  
نەختىك نامۇيە وانىيە؟

لەيەكىك لە كۆرەكانمدا لەبارەى ھىزى خودىيەۋە ئافرىكىك پىتى گوتى: " تاكە  
چىژكەلە ئىشەكەمدا دەستىم دەكەۋىت ئەۋ كاتەيە كە دەۋامم تەۋاۋ دەيىت " !  
پىاۋيىكىش گوتى: " باشتىن كاتى من لە ئىشكرىددا ئەۋكاتەيە كە چەك يان  
شىكى پاداشتەكانم ۋەردەگرم " و كارمەندىكى تىرىش گوتى: " چۈن دەيىت  
ئىشەكەم خۇش بوىت؟ لەكاتىكدا زۆر يىزاركارە و ھىچ ھەست بە ئاسودەمى  
ناكەم " .. ئەۋەى زۆر بەلاى مەۋە سەيرىۋو و خىرۇشاندىمى قىسەى يەكىك  
لەبەرپۋەبەكان بوو كە سەرپەرەشتى دوۋسەد كارمەندى بەكرىد و نىزىكەى پىنچ  
مىيۋن دۆلارى لەزىر دەستدەۋو.. گوتى " پىشتىر زۆر ئىشەكەم خۇش  
دەۋىست، بەلام ئىستا ھەست بە ھىچ ھاندەرىك ناكەم بۇ پىشتىنم بۇ سەر  
كارمەكەم، ھەرۋەما داھات و بەرھەمىش كەمى كىرەۋە "

لەلايەكى ترەۋە توۋىژىنەۋەكان دىارىيان خىستوۋە كە بەشىۋەيەكى گىشتى  
كارمەند و كرىكارە ژاپۇنىيەكان زۆر بەئىشەكانىيان دىخۇش، ھەرئەمەش ۋاى  
كىرەۋە تواناى پىشكەۋتن و بەرھەمى ژاپۇن لەزۆربەى ۋلاتە پىشكەۋتوۋەكان  
لەپىشتىر يىت و بەرھەم سەردارىۋونى ۋلاتانى پىشكەۋتوۋ ھەنگاۋ يىت.



ئەي چي له باره‌ي تووه:

ئيشه‌كه‌تت خووش ده‌ويت؟

به‌يانيان كه‌ده‌پۆي بۆسه‌ر ئيشه‌كه‌ت هه‌ست به‌چالاكي ده‌كه‌يت؟

بپروات وه‌هايه به‌ره‌م هه‌نهری؟

له‌په‌نگه‌ي ئاشنايي و شاره‌زايه‌تييه‌كانمه‌وه بۆم دياركه‌وتوه‌ي  
مروقه‌كان له‌كاتي ئيشكردندا به‌چوار قوناغدا تيه‌ده‌په‌رن:

١- كيشكردن:

ئهمه‌ش ئه‌و قوناغه‌يه كه له ئيشيكدا ده‌ست به‌كارده‌بيت و هه‌ست به‌جووش و  
خرووش ده‌كه‌يت... به‌ره‌م و به‌خشينت بالايه و شيوازي بپرکردنه‌وه‌شت  
کرداريانه‌يه.

٢- په‌يزگرتن:

ئه‌وجا له باري كيشكردنه‌وه ده‌گوازييه‌وه بۆ دوخيكی په‌يه‌شتووتر كه  
تييدا په‌يز له ئيش و كاره‌كه‌ت و ئه‌م هه‌له بۆ په‌خساوه‌ي په‌يش ده‌ستت ده‌گریت.



۳-ھۆگرېوون:

ئەمەش ئەو قۇناغەيە كە بەھەموو شىتېكى ئىشەكەتەو ھۆگرېوونىت و ھەست بە ئاسودەيى دەكەيت لە ئەنجامدانىدا... ئەم قۇناغە بە خالى گۇرانی زۆرىك لە كارمەندەكان دادەنریت؛ چون بەھەموو شىتېك پراھاتوون و كايەى فراوانيان لەپىشدا كراوہیە.. ديسانەو ھەم قۇناغەدا شتەكان پەنگە ھەمووی پوچ بېنەو ۋ ئىشەكەت لى بئالۆزكىت.

۴-بىزارېوون:

بەتېروانىت لە دووبارەيى كارەكەت ھەست بە بىزارى دەكەيت و ئىتر بۇچوونى نەرىنيانە بەسەرتدا لەھەمبەر كارەكانتدا زالەدەيىت و تاقەتى ئەنجامدانىت نامىتت.

لەھەوت شت دور بکەوەرەوہ..

دەتوانى لەقۇناغى كىشكردن و چىژوەرگرتندا بەردەوامىت..  
وەرە باپىكەوہ ئەو شتانە پروونبکەينەو كە دەبنەھۆى لەدەستدانى جۇش و خروش و چىژى كار:

(۱) لە كەسە بۇچوون نەرىنيەكان بەدووربە، ئەو كەسانەى كە تەنھا لايەنە نەرىنيەكانى ئىش و كارەكانيان دەيىنن؛ تاوەكو لە تواناتدا ھەيە لىيان بەدووربە.

(۲) كىشەكانى مالەوہت مەبەرە نىو فەرمانگە و كارەكەتەوہ.

(۳) ھەمىشە خۆت بەدووربگرە لە بىرۆكەى نەرىنى و مگىز(مزاچ)ى خراپ.

(۴) خۆت بەدووربگرە لە دواخستنى ئىش و كارەكانتدا.



(۵) پېشىبىنى پرودانى ھىچ شىتېكى خراپ مەكە.

(۶) كاتەكانت بەبى بەرھەم لەئىشكرىدا بەسەر مەبە، با بەرھەمت ھەبىت.

(۷) رېگە بە پىشت گويۇستىنى تەندروستى خۆت و دۇخى خىزانەكەت مەدە  
لەبەر خاترى ئىشەكەت.

گەر لەو ھەوت شت يان ھەنگاو و دۇخە بەدووربىت كە ھۆكارى پىشت  
بىتاقەت بووتن لەئىشدا ھەتوانى چىژ لە خولەك بە خولەكى كارەكەت  
و ەرىگى.

دە خال بۇئەو ھى خوشەوېستىت بۇ كارەكەت لەلادا پەيدا بىت:

ئەم دە ھەنگاو يان خالەى لاي خوارمەو دۇخىكى ۋەھات بۇ دەگونجىنن كە تارادەبەكى  
زۇر چىژ لە ئىش و كارت و ەرىگىت:

(۱) ھاوپىيەتى كەسانى ئەرىيى بكە، ئەو كەسانەى بەخرۇشەو ە كارەكانيان  
ئەنجام دەدەن.

(۲) ھەندىك كاتىش بۇ خىزانەكەت دانى و لەگەلىدا بەسەرىبەرە، واتا ھەمىشە  
سەرتىن بىتەن مەبە كە بەھۆيەو ە خىزانەكەت لەدەستىدەى.

(۳) ھەندىك كاتىش بۇ تەندروستى خۆت دانى: پىياسەبكە و سەردانى يانە  
ۋەرزىشەكانىش بكە، ھەموو ئەو گوشارە دەروونيانەى لەسەرت كۆبوونەتەرە  
لەكۆلى خۆتيان بكەرەو، لەگەل ئەوانەدا دانيشە كە زۇر گىرنگى بە  
تەندروستىيان دەدەن.

(۴) ھەندىك كاتىش بۇ ئاۋەزت دانى: جا تىپرامانى خودىت بەلاۋە  
پەسەندىت يان خۆسەخانەو ە يام ھەر مەشقىكى ترى دەروونى، دەبىت مەشق  
بە مىشكت بكەيت و لەسەر بىرۆكەى تەندروست و ئەرىيى پاي بىتى.

(۵) ھەندىك كاتىش بۇ خۇ پىش خستىن تەرخانىكە: پۇژانە بەلاى كەمەو ە  
بىست خولەك بخوينەرەو، گوى لە كاسىپتى پىتمايىش بگرە (بەتايىبەت لەو



كاتتەنى لەنىو ئۆتۈمبىلدا دەپت)، سەيرى قىلى چىزۋەخش بىكە، بەلەي كەمەرە  
لە مانگىدا يەك جار ئامادەي دانىشتىنى كۆرىك بە كە پەيۋەستت بىكەتەۋە بە  
ئىشەكەت و پىشخىستنى كارەكەتەۋە.

(۶) چىرىكردنەۋەت لەكاتى ئىشكردىندا بخەرەسەر بەدپھاتنى ئامانجەكەت.

(۷) خوى پىداگرىت بىرەۋ پىيىدە و ھەرىستى ئىشەكانت بەپىداگرىيەۋە  
ئەنجامىدە.. گەر خۆتت بە دلەپراۋكى دارى دىتەۋە ئەۋا ھۆكارەكەي لەخۆت  
بىرسە و دواتر ھەۋلىدە چارەسەرى پىۋىستى بىۋىدۆزىتەۋە و خۆتى لى  
پزگارەكەيت.

(۸) ھەرچىيەك باشە بىنوسەرەۋە.. سەبارەت بەئىش و كارەكەت، ئەۋجا  
پۇژانە ئەم لىستە بۇ خۆت بخۆينەرەۋە.

(۹) ۋاي بىنە پىشە چاۋى خۆت كە بە ئامانجەكانت گەيشتۋى و ۋابەرەۋ  
سەروتر لەۋەش ھەنگاۋ دەنى.

(۱۰) دووپاتىيەكان: بەشىۋەيەكى ئەرىيى لەگەل خۆتدا بدوى، ئەمەش بە  
پۇژانە ئەنجامىدە.

گەر تاۋەكو ئىستا بىروات ۋەھايە ئىشەكەت بىۋت نەگونجاۋە پىۋىستە  
ھەنگاۋى نوى بىنى.. كورتە ژياننامەي خۆت ئامادەبىكە و بەدوى ئىشەكى  
نۆيتدا بگەرى، گەر دەتۋانى بىگۆرى.. بەلام باشتىر ۋەھايە خاسترىن ھەنگاۋ لەم  
ئىشەكۈنەيەتدا بىنى و ھەۋلى خۇگونجاندىنى لەگەلدا بدەي و تەنانەت گەر  
دەستىشت لى ھەلگرت نايىت ھاپرىكانى ئەۋ جىگەيەت لەبىرىكەي يان بە  
ناخۇشى لەۋ شۆينە دەست لەئىشكردن ھەلبىگرىت.

تەمەنم شەش سال بوو، خەۋنم دەبىنى، بەۋەي بىمە بەرىۋەبەرىكى گىشتى  
ئوتىلىكى پىنچ ئەستىرەيى ۋلاتىكى بىانى، بۆيە بەۋپەرى تۋانامەۋە خۆينىدەم و  
دواترىش بەرەۋ كەنەدا گەشتەم كرد و لەۋىدا تۋانىم ئامانجەكەم بەدى بەينىم..  
چىزۋم لە ھەمۋو چىركەساتىكى ئىشەكەم ۋەردەگرت و تىيىدا سەركەۋتەنىكى  
گەرەم بەدەست ھىنا، دواتر لەناكاۋ ۋام ھەست دەكرد شتىكم ون كردۋە يان



خۇشەيىيەكم لە دەست داوہ و بەھۇيەوہ بېرى بەرھەم يان قازانچم كەم بوويەوہ، بۆم  
ديار كەوت كە بەبى بوونى ھىچ ئەنجامىكى راستەقىنە من كاتەكانم لە بەنار  
ئىشكرىندا بەسەر دەبەم.

پاش ئەمە بېرىارمدا كە ئىشەكەم بگۆرم، نەوہك بېرۆم بۆ ئوتىلىكى تر، بەلكو  
پىشەكەم بە تەواوہتى بگۆرم.

وہك بارى باوہ، لە دەوروپىشتمەوہ توشى پەختەى زۆر ھاتم، بەلام بە تەواوہتى  
من سوربووم لەسەر ئەم كار گۆرانە، بۆيە چىم دەستكەوت لەبارەى خۇپىشخىستىن  
و باشتىركردنى پەفتارى مروڤەوہ خویندىم و فىريان بووم. يەكەمىن كىيى خۆم  
نوسى، كە زۆر پەواجىكى باشى ھەبوو، تۆزكە تۆسكە دەستىم دايە دەرخىستنى  
تواناكانم لای ئەوانى تر. جارى وا ھەبوو چوار كاترەمىر بە ئۆتۆمبىل پۇيشتووم  
بۆئەوہى كۆر بۆ دوو كەس بگىپرەم و قسەيان بۆ بكەم!! بەلام لەگەل ئەمەشدا  
نەكشامەوہ. بەردەوام بووم تاوہكو بە ئامانجەكانم گەيشتم. بۆم دياركەوت كە  
خوا ئەم كارەمى بەباش زانىوہ، ئەوجا بووم بە وتارىيىزىكى زۆرباشى ناوخۆيى و  
دواترىش جەھانى و يارمەتى ئەوانى ترم دەدا و بەرەو بەختەوہرى و پىگەى  
راستى لای خواوہند ئاراستەم دەكردن؛ بۆئەوہى بەباشى بزانن بژىن و سود لەو  
توانايانەيان وەرېگرن كە خواوہند پىي بەخشىون و بەرەو سەرکەوتنى پەھا  
بەكارى بىنن. من ئىستا زۆر لە جارەن بەختەوہرتەم و بېرىارىكى ھۆشيارانەم  
داوہ بۆئەوہى بە ژيانىكى ھاوسەنگ و كەم كىشە و دوور لە ھەموو خوويەكى  
نەرىنى بژىم، لەھەمان كاتدا ژيانم پەرە لە خۆشەويستى و لىبوردن.

بۆيە خۆشەويستى بۆكارەكەت بەشىكى گىرنگى ھىزى كەسىتتە... تەنانەت  
يەك خولەكىش لەژيانەت بەفېرۆ مەدە بۆ بىركردنەوہى نەرىيانە لە ئىشەكەت جا  
ئىشەكەت ھەرچۇنىكىش بىت... لەسەررووى ھەموو ئەمانەشەوہ لەبىرت بىت كە  
خواوہند ئەم كارەى پىي بەخشىويىت بۆئەوہى ژيانەت باشتىركەى و  
ئاتاجىيەكانتى پىي دايىن بكەى.

پىويستە نىعمەتە پىسراوہكانى خواوہندەت بىرەمىرى و ستايشى بكەى.



مەلۇمىتى راستى لەبەرامبەردا بىئىتى و خۇت بۇ ئەنجامدانى كىدارە (عەملىيە) دى  
دەھاتووت ئامادەبىكە. گەر ئەمەت ئەنجامدا ئەوا ئامادە دەبىت بۇ تەواوكرىنى  
ئاراستەكەت بەرەو ھىزى كەسىپتىت، لەم كاتەدا دەروازەى خۇشويستنى ھەموان  
لەسەر خۇت بىكەرەو.

### خۇشويستنى ھەموان..

(( بىرپارم لەسەردا، نەفرىنم لىكرد و رىقم لىي ھاتەو.. تانەوكاتەى  
پۇرئىك بىنىم كە نوپۇز دەكەت، بەلام زۆرم سەير لىيات كە زانىم بۆم  
نوپۇز دەكەت)).

د. ئىبراھىم فەقى

لە پىغەمبەرى نازدارەو (د ر) دەگىرنەو: (كەسىك پروى لە گوندىكى تر كىر،  
لەپىگەيدا خواوەند پەرىيەكى خستە سەر پىي و ئەم پەرىيە لەو كەسەى پرسى:  
چىت دەوى و بۆكوى دەچى؟ گوتى: ھاتومەتە سەردانى براپەكم لەم گونەد،  
پەرىيەكە گوتى: ئايا بەھىچ شتىك تۆ قەرزارى ئەوئىت؛ ۋاھاتووى بۆلای؟ گوتى:  
نەخىر، جگە لەوەى لەپىناوى خوادا من خۇشم دەوى. پەرىيەكەش گوتى:  
مىش نىردەى خوام و بزانە كە خواوەند ئەوەندە تۆى خۇش دەوئىت كەتۆ ئەو  
براپەتت خۇش دەوئىت" (قەرمودەى دروست).

ئەركاتەى دەستىم داپە توپۇزىنەوەى وزە و سىستىمى ھىلەكانى، مامۇستاكەم  
پىنى گوتىم كە دەبىت من لە ھەموان خۇشىم، بۆئەوەى وزەكانىم بىپارىزم،  
خەلكانىش ۋەك ئەوەى ھەن پىيان قايلىم.. پىم گوت: " دەزانم لىيوردن ئاسانە،  
بەلام چۆن بتوانم ھەموانم خۇش بوئىت؟ ئەمە بەراستى كارىكى ئاسان نىيە.."  
نەختىك پىكەنى و گوتى: " ھەمووشتىك بەرلەوەى سوك بىت قورسە، ھەرشتىك



شاينى ئۈمەيت بەدەستى يىنى شاينى ئۈمەي ھەلى بۇ بىدەي " ئۈمەي مامۇستاكە گوتى وای لىكردم بەدرىژايى شەو بىرىكەمەو . لەپۇژى دواتردا داوام لىكرد بىرۈكەي دىارىكراترم بۇخاتەروو ، لەمەي چۆن دەتوانم ھەمووانم خوش بویت . پىي گوتم : " من زور خوشحالم ؛ چونكە تۆ بەدووى پىگەيەكدا دەگەپتى بۇئەمەي دۇخەكەت بگاتە باشتىن دۇخ . دەتەویت بىيتە كەسىكى پىزدارو خوشەويست تر لەوانى دى ؟ " گوتم : " بىگومان " ، ئەوجا پىرسىياري ئۈمەي لىكردم : كە ئايا بە ياساكانى گەرانە دواو و ئاوەز و كىشكردن ئاشناي ؟ بۇئەمەي بەجوانى بتوانى بەكارىان يىنى و لەو پىگەيەو دەتوانى ھەمووان خوش بویت .

بۇيە ئەركاتەي بە بەلى وەلامم دايەو دواي لىكردم دانە بە دانە ھەمووى بۇ پروون بىكەمەو :

(( ياساي گەرانەو ئۈمەيە كە ھەمووشتىك بەبازنەيى دەپرات و بەھەمان بازنە دەگەپتەو بۇ خاوەنەكەي ، ئۈمەي بۇسەرى پىرات دەگەپتەو خوارى . بەلام ياساي ئاوەز ئۈمەيە كە بىر لە ھەرشتىك بىكەيتەو بە فراوانتر دەيىنى ، بەجۇرىك دەتوانى پاقەشى ھەست پىبىكەي و بىيىنى ، لەكۇتاشدا ياساي كىشكردن ئۈمەيە ، ئاوەز ئامازەيە بۇ موگناتىسىك كە خەلك و دۇخ و شتى ھاوشىوئەي خوت بۇ كىش دەكات )) .

لەو پۇژە بەدواو لىكۈلىنەمەي تايىبەتيم دەستپىكرد لەبارەي چۆنىتى خوش ويستنى ھەمووان ، لەئەنجامىشدا ئەمانەم بۇ دىاركەوت :



## نەو شتەنەى دەبىت خۇتياى لى بەدووربگى:-

### ۱-دووركەوتنەو لەئامۇژگارى كردنى ئەوانى تر:

رەنگە ئەمە نەختىك نامۇيىت؟ وەرە باوەكو بۆتى پروون بکەمەو. ئامۇشيارى  
 كردن ئاسانتىن شتە بتوانى پىشكەشى بەرامبەرتى بکەى، بەلام جۆرى  
 ئامۇچيارىەكانت بەندە بە شىۋازى بۆچوون و وەرنامە تايەتەكانى خۇتەو، كە  
 ئەمانەش ھەرگىز ناتوانى لەسەر كەسىكى دىكە وەكو خۇت جىبەجىيان  
 بکەيت. لەبرى ئامۇشيارى كردن، ھەولى فراوانكردنى ئاسۆى ئەوانى تىرىدە،  
 كۆمەكيان بکە بۆئەو شتەكان بە بۆچوون و پروانگەى جۆراوچەشنەو بىينن.  
 بەم رىگەىە يارمەتياى ئەدەيت بۆ وەلامدانەوھى ئەو پرسىيارانەى كە دەبنە  
 پشت بەستى بەھا و بۆچوونەكانيان، ئەمەش وەھا دەكات چارەكردنەكانت  
 كاراقرىن. دكتور نورمان قىنسنت پىيل لە كىتەبەكەيدا "ھىزى بىرکردنەوھى  
 ئەرىيى" دا دەنوسىت: "ھەموو كىشەىەك تىابووى ناوكرۆكى چارەسەرە".

### ۲-دووركەوتنەو لە سووك سەيركردنى خەلك:

ئەمە زۆرجار لەگەل ناسىتى خەلك و ئالودەپىۋە بوونىاندا پروو دەدات،  
 لەبەرئەوھى ئەو كەسانە نرىكى تۆن و ھەمىشە لەگەلتدان بۆىە تۆيش بەشىۋەىەك  
 رەفتارىان لەگەلدا دەكەيت كە وەھاىان لىدەكەى لىت ھەلن. بەلام پاشتر بەھوى  
 لەدەستدانىانەو پەنجەى خۇت دەگەزى و پەژىوانى دەردەبرى. بۆىە پىۋىستە  
 بەوپەرى رىز و خۇشەوئىستىيەو لەگەل كەسانى دەوروبەرتدا رەفتاربكەى.

### ۳-دووركەوتنەو لە خراپ وتن لەبارەى ئەوانى ترەو:

ھەمىشە بەشىۋەىەكى جوان و دروست لەبارەى ئەوانى ترەو بدوى، يان  
 بەلاى كەمەو بىدەنگ بە و ھىچ مەلى.



۴-دووركەوتتەۋە لەدەنگ بەرزكردنەۋەت بۇ دەربېرىنى بۇچوونەكانت:

ھەۋلى خۇپراگرتن و ھەلنەچوون بىدە، بەخۇشەۋىستىيەۋە بۇچوونەكانت  
بگوازەرەۋە... زۇر سىروشتىيە كە ھاۋپراي كەسىكى تر نەيىت، بەلام گەر دەنگى  
بەسەردا بەرز بگەيتەۋە ئەۋا ناتۋانى بۇچوونەكەتى پىي بگەيەنى، ئەۋجا ئەم  
كەسەش دەكەۋىتە ھەۋلى بەرگى لەخۇكردن و ھىچ نرخیك بۇ بىرۈكەكانى تۈ  
دانانىت و ئەۋەى باستان لىۋەدەكرد پەنگە ھەر باسىشى نەمىنى و قسەكانتان  
ئاراستەيەكى خراپ بگرىت.

كاتىك ئەۋشتانە فېردەبىت كە پىۋىستە لىيان بەدووربىت دەبىت ئەۋشتانەش  
فېربىت كە پىۋىستە ئەنجاميان بەدى

ئەۋشتانەى دەبىت ئەنجامى بەدى:

۱) ھەمىشە دل فراۋان و قسەخۇشە لەگەل ھەموۋان.

۲) ئەمەكداربە و با خشتەى كارى نەيىت نەيىت.

۳) ھەۋلبدە بزانى چى شتىك بەلای ئەۋانى ترەۋە ئەرىيە و بە چىرىش  
تىشكىان بخەرەسەر.

۴) ئەۋ شانەتە كە دەتۋانىت لەكاتى تەنگانەدا پالى پىۋە بدرىت.

۵) لە ئاتاجىيەكانى ئەۋانى تر تىبگە.

۶) بەخشندەبە بە كات و پارە بەرامبەر كەسانى تر لەكاتى تەنگانەدا.

۷) بەسۆزبە و زوۋ لەخەلك خۇشە.

۸) ھەركاتىك بۇت پەخسا ستايشى ئەۋانى تر بگە.

۹) لەكاتى پرودانى ھەلەتىگەيشتندا تۆ دەست پىشخاربە بۇ چارەكردن.

۱۰) ھەۋلبدە ھەمىشە خالە ھاۋبەشەكانت بدۋىتەۋە.

۱۱) لەكۇتايىدا بەئاسودەيى تەۋاۋەۋە لەگەل ئەۋانى تردا بچوليرەۋە.



ۋەك كۆنۋوشىيوس دەلىت: (( كورتىن ماۋە بۇ پەيۋەندى بەستىن لە  
نىۋان دوو كەسدا پىكەننە)).

ھەرۋەك دەزانى ھەموو مۇقىك شاينى خۇشەويستى و گىرنگى  
پىدائە... زۆرىكمان بە داماۋى و بىبەشى لەخۇشەويستى گەرە بوۋە.. ئەمەش  
دىسانەۋە ھۆكارىكى ترە بۇئەۋەى يەكترمان خۇش بوى و پىتر گىرنگى بەيەكتر  
بىدەين.. سەربارى دەستكەۋتنى خۇشەويستى لەم پىگەيەۋە ژيانمان باشتر  
دەكەين.

ئىستاش مەشقىكت بۇئەنجامدانى ئەم پىگە پىشكەش دەكەم:

(۱) بىر لەكەسىك بىكەرەۋە كەبە ھەر ھۆيەك بىت خۇشت ناۋىت.

(۲) ھەر ئىستا لىى خۇشە.

(۳) بەشىۋەيەكى باش بىر لەم كەسە بىكەرەۋە.

(۴) خۇشەويستى پى بىەخشە و نزاى چاكەشى بۇ بىكە.

ھەرئەۋەندەيە و بەس.

ھەر لەمۋە دەست پىبىكە و خۇشەويستى بەھەموو ئەۋ كەسانە بىەخشە كە  
پىت دەگەن جا بىان ناسى يان نا.. ھەمىشە بەدەم خەلكەۋە پىبىكەنە و بلى: "  
تكاپە، بەپىزم" و دواترىش سوپاسىيان بىكە.. ھەۋلى ئەۋەبىدە كە بە دلىكى  
فراۋانەۋە لە ئاتاجىيەكانىيان بىگەى.. گەر بەم شىۋەيە كارت كرد و جولائىتەۋە  
ھاۋرىت زۆرتى دەپىت لەشىمانەكانت.. دەبىنن كە دەروازەى ھىزى كەسىتتە بە  
تەۋاۋەتى بۆت كراۋەتەۋە لەپىناۋ گەيشتن بە ھەنگاۋى دوۋەمى ھىزى  
خۇشەويستى كە ئەۋىش گەنجىنەى زىپىنە: بەخشىن.



نازانم چەندە دەژىم، بەلام تىكام وەھايە خودايە بتوانم ئاسودەيى  
 بەكەسىك بىبەخشم جا بەپىكەنن بىت يان بەئامارە يان بەوشە  
 ياو بەكردارىكى باش..ئەوپەرى توانام بەگىرېخەم لەبۇ  
 ئاساتىركردنى دۇخى ژيانى مرقانى تر..تەنھا دەمەويىت پۇلى  
 خۇم بنوئىم بۇ پىزگارکردنى دلىكى ماندو و خەمۇك.. غەمبارى  
 مرقەكان بۇ پىكەنن بگۇرم..ئەوجا ژيانم مانايەكى دەبىت..  
 گىرنگ نىيە چەندە دەژىم گىر بىتوانم  
 Quick Inspiration بىبەخشم..بىبەخشم..بىبەخشم

ھىزى خۇشەويستى

۳-ھىزى بەخشىن ...

"باشترین و جوانترین شت لەجھاندا ناتواندریت نە بىيىندرى نەش  
 دەستى لىيىدى، بەلكو تەنھا لە دلەو ھەستى پى دەكرى"

ھىلین كىلیر

لەكاترژمىرىكى درەنگانى شەودا بەرپىز چارلز ئۆھاراى تەمەن حەفتاسال  
 ئۆتۆمبىللىك لىسى دا، بەخىرايى گواسترايەو بۇ نەخۇشخانە و چەندىن  
 نەشتەرگەرى بۇ ئەنجامدرا؛ بۇئەو ھى نەمرىت و ژيانى پىزگارېكەن...ئەوكاتەى  
 ھۆشى ھاتەو بەر دىتى پىزىشكىك و نەخۇشەوانىك لە تەنىشتىيەو ھەن..چارلز



نەيمەزانى لەكوئىيە و چى پروویداو. ئەو ھى لەبىرىيەتى تەنھا ئەردىيە كە شەو  
دەرەنگ بوو ھاتبوو دەرەو ھە كۆپىنى شىر، ئەوكاتەى وىستى لە شەقامەكە  
بەپىتەو ھەتتەمبىلەك بەخىرايى بەرەو پرووى ھات و ئەمىش نەياتوانىو ھە  
لەى پزگارىكات، لەو چىركە بەدواو ھەموو شتەك لىل و تارىك بوون... بۆيە لە  
پزىشكەكەى پرسى: "لەكوئىم؟ چى پروویداو؟" پزىشكەكە ھەلامى داىو ھە و  
گوتى: "ھەتتەمبىلەك فرىاكەوتن ھىناتى بۆ ئىرە، پاش ئەو ھى ھەتتەمبىلەك لىل  
داو. تۆ بەتوندى توشى خويىن بەرەو ھاتبوو و چەندىن نەشتەرگەرمان  
بۆ ئەنجامداى؛ بۆئەو ھى نەمرىت."

چارلەز سەرىكى لەقاند. ئەو چا پزىشكەكە بە دەنگىكى نزم و ھىمىيەو  
بەرەو بە قسەكانى دا و گوتى: "ھەردوولاقت لەدەستداو و باسكى چەپىشت و  
لە دەستى راستىشت تەنھا دوو پەنجەت ماو ھەو... چارلەز زۆر گرىا و گوتى:  
"خوایەگيان... من بەسالدەچووم، لاوازم، ئىستاش پەكم كەوتو، كەواتە چۆن  
بتوانم بژىم، ئەى خوایە؟! دەبوو مەردبام" پزىشكەكە گوتى: "بەپزى ئۆھارا  
دەمەوئەت ئەو ھەت بۆ دووپات بكەمەو كە ئەم پروویداو ھەتتەمبىلەك دەست بۆئەو ھى  
بەھرىەكت دىاربكەوئەت."

پاش تىپەربوونى نزیكەى يەك مانگ ئۆھارا لە نەخۆشخانە ھەدەرکەوت.  
ئەو چا ھەورپىيەكى كۆنى بەردىيەو ھەمالى و لەسەر كورسىيەكى لەرزەدار  
داينىشانە، لەم كاتەدا ئۆھارا بىرى لەخۆى دەكرەو ھە دەيگوت: "كەواتە ئىستە  
من دەبى چىبەكم؟ چۆن بەم دۆخەو ھەبژىم؟"، گوتى لەدەنگىك بوو لە ھەناوئىيەو  
ئەو ھى ياد دەخستەو كە خاوەنى ھىزىكى مەزنى ئاوەزى و شارەزايى و  
گەشتنامەيە. ھەروەھا ئەوكاتەى نامەيەكى پى دەگەيشت زۆرى ھەست بە  
ئاسودەيى دەكرە، بۆيە بپارىدا دەست بە نامە نوسىن بكات.

چارلەز بەخۆى گوت: "دەتوانم ئەم دوو پەنجە ماو ھەم بۆ نوسىن بەكاربىتم."  
بۆيە بپارىدا كە نوسراوئەك بۆ بەپۆئەبەرايەتى بەندىخانەكە بەرزىكاتەو ھە و  
داوايان لىبكەت كە پىگەى پىدەن بۆئەو ھى بتوانئەت نامە بۆ ھەموو بەندىيەكان



بنوسیت و ریز و خوشه ویستیان له نیواندا بلاوبکاته وه... به لام نامهکانی وه لامی  
نابیت؛ چونکه یاساکانی به ندیخانه وه هایه که نابیت نامه پرواته دهی... نه مهش  
مانای وایه که نامهکان یهک سه ره ده بیت... پاشی یهک مانگ وه لامی نه وهی بو  
هاته وه که ده توانیت نامهکانی بو به ندییهکان بنوسیت.

به بی هیچ دواختنیک دهستی دایه نوسینی نامهکانی، له شیوهی دروشمی  
تیرامانی و چیرۆکی... نامهکانی هیوایه کی نوییان پی به خشی، بریاریدا تاوه کو  
له زیاندا مابیت له نوسینی نامهکانی به رده وام بیت.

پاش تیپه ربوونی سالیك چارلز نامهیه کی پی گه یشت، له کارگیری  
به ندیخانه که وه... نه وکاتهی زهری نامه که ی بینی نه ختیك شله ژا و وای زانی که  
نامه ی نه وهیه که چیت ریگه ی ناردنی نامه ی پی ندریت. بویه به ترسه وه  
نامه که ی کرده وه... نامه که له لایهن پولیسیکه وه نوسرابوو، به پۆسته دا بو ی  
هه نیرد رابوو... تییدا نوسی بو ی:

به ریز ئوهارا:

(تکام وایه نامهکان به باشتر و به خوشه ویستییه کی زیاده تر وه  
بنوسیت... باشترین جو ی کاغه ز به کاربیتی... نامهکان له ژووری زیندانه وه بو  
ئه و ئوده ی زیندان ده گوازیته وه و نه وهنده ده ستاو ده ست ده کات تاوه کو  
لاپه رهکانی هه لده وه ریت... تو دلنه وایی ده ی نه وانه ی لیره دا ئاکنجین... خوابت  
پاریزی).

چارلز له ئاسمانی روانی و به چاوی پر فرمیسکاوییه وه گوئی: "خوایه لیم  
ببوره. ئیستا ده زانم بوچی ئەم به هریهت پی داوم. سوپاست ده کهم چون  
یارمه تیم دام له هیزی به خشین بگه م."



ئەي چى لەبارەي تۆۋە؟

ئايا تۆ بەخشىندەي؟

ھەزەت لەيارمەتىدانى خەلكە؟

زىادتر لەھەموو شتەك كە مروۇ لە ژيانىدا پىۋىستى پىيى بىت بەختەۋەرى و ئازادى و سەرکەۋتن و ئاشتى ئاۋەزە... ئەمەش لەپىگەي بەخشىنەۋە بەئاسانى بۆي دەستەبەر دەبىت.

گەر بەۋانى تىرى بىبەخشىن خۇشمان دەستمان دەكەۋىت. ئىمە بەۋەۋە دەۋلەمەندىن كە دەيبەخشىن، نەك بەۋەي ھەمانە... بەخشىن كارى دلە نەۋەك كارى ئاۋەز... ئامازەيە بۆ دەربىرىنى خۇشەۋىستى و باۋەر، گەر بىمانەۋىت بەرىن پىۋىستە بە بەخشىن دەست پىيىكەين... پەندىكى چىنى ھەيە دەلىت: "زۆر بچىنە زۆر دەۋرىتەۋە، كەم بچىنە كەم دەۋرىتەۋە" ..

ئۆرىزۆن سویت ماردن دەلىت: "پىۋىستە زۆر بىبەخشىن بۆۋەۋەي زۆر بەرىن... دەستبلاۋىمان لە بەخشىن داھات و ئەنجامى سەخاۋەت مەندانەمان چىنگ دەخات".

دەگىرنەۋە پاشايەك ھەبۋو، ھەموو شتەك كە مروۇ ھەزى لىيى بىت ئەم ھەبۋو... گەنج بوو، دەۋلەمەند و بەھىز و قوز و كەشخەبوو، بەپىي پىۋەرە باۋەكان دەبىت ئەم كەسە خۇشەختىرىن بىت... بەلام پىچەۋانەكەي راستە: زۆر خەمبار و نىگەرەن بوو، ئەمەش كارىكردبوۋە سەر رەفتار و بىرپارەكانى... پوژىك ھەموو پراۋىژكارانى كۆكردەۋە و داۋاي لىكردن چارەيەك بۆ ئەم خەمباريەي بۆۋزەۋە، ھەموان پىك كەۋتن لەسەر ئەۋەي كە پىۋىستى بە گۆرانيكە... يەكەك لە پراۋىژكارەكان پىشنىارى بۆ كرد گەشتىكى راۋى درىژماۋە ئەنجام بدات، يەككى تىر پىشنىارى دووبارە پازاندەۋەي كۆشكى كرد... بەلام ھىچ لەپىشنىارەكان نەيتۋانى دلى ئەم پاشايە ئاۋىدات و كىشەكەي چارەبكات، لەكۆتادا پىاۋىكى



كه ورسال گوتی: "خاوهن شكۆ، گویم لی بووه كه سیك ههیه له سهر بهرترین چپای ولاتمان ده ژیت. زور هه ژاره، به لام زور دلشاده و ده توانی كراسه كه ی بهریت و له بهری بكهیت، له بهرته وهی ئه و پیاوه هه ژاره به پۆشینى ئه و كراسه دلخۆشه تۆیش ده توانی دلخۆش بیت گهر بیپۆشیت!" .. پاشاكه بیروكه كه ی به دل بوو، به خیرایی له گهل پاسه وانه كانیدا پۆشیت. دیارییه كه ی زوری بو پیاوه كه برد. ئه و كاته ی گه یشتنه سهر چیا بهرزه كه پاشا له پیاوه كه نزیك كه و ته وه و گوتی: "من زور خه مبارم، ده زانم كه تۆیش به ختیاری، بۆیه هاتووم و داوای كراسه كه ت ده كه م بۆئه وهی به له بهر كردنی منیش دلشادیم." به بی هیچ ئه ملا و ئه ولایهك هه ژاره كه كراسه كه ی داكه ند و دایبه پاشاكه. پاشاكه كراسه كه ی برد و داوای له پاسه وانه كانی كرد دیارییه كانی بده نی، به لام زوری پی سهیربوو كاتیک بینى پیاوه كه به پیزه وه دیارییه كانی رته كرده وه. پاشاكه گه رایه وه كو شك و بۆما وهی یهك هه فته ئه م كراسه ی ده پۆشی به لام هیچ كات دلشاد نه بوو.

بۆیه پاشاكه بزیاریدا كه جارێكى تر پرواته وه سهردانى ئه م پیاوه، به لام ئه م جاره یان به ته نها.

ئه و كاته ی گه یشتنه سهر لوتكه ی چپاكه بینى ئه م پیاوه له جارى پینشور به خته وه تره. پاشاكه لینی پرسى: "ئه و كاته ی تۆ خاوه نی ئه م كراسه بووی زور به خته وه ربوویت، به لام ئیستاكه كه كراسه كه شت نه ماوه له بهری بكه ی كه چى به خته وه رتريت؟" .. منیش بهرله وهی ئه م كراسه بهرم خه مباربووم، ئیستاش كه ده پپۆشم ئه و نده ی تر خه مباردهیم. كه واته نهینى ئه مه چیه" به پیکه نینىكى گهرمه وه پیاوه كه گوتی "خاوهن شكۆ، به خته وه ری كرداریكى مه ناوییه. به خته وه ری په یوه سته به وهی به خوا وه نده وه په یوه سته و خوا وه ند به مروقی به خشیوه. خوا وه ندیم له دله وه خوش ده ویت، بۆیه جار به دووی جار پتر دلخۆشتر دهیم، ئه و كاته ی هاتیه لام پیم دای، ئه مهش وه های لی كردیم پتر به خته وه ریم، گهر به خته وه ریو ده ویت له مه ناوی خۆتدا بۆی بگه ری. پتر



لەخواۋەندىت نىزىك بىكەۋەرەۋە و تاۋەكو دەتۋانى بىبەخشە."

تۈدەزانى بەخشىن تەنھا پارەنىيە.. چەندىن شىۋاز بۇ بەخشىن ھەيە.. دەتۋانى زانست بىبەخشىت.. دەتۋانى بەچاكەيەك يان پىكەنىنىك ژيانى كەسىك بىگۈرپىت.. دەتۋانى تەنھا بە نىيازپاكى بەخشىن ئەنجام بەدى.. گىرنگ نىيە چى دەبەخشى گىرنگ ئەۋەيە بە چاكەۋە بىبەخشى و بىبەخشى ..

ئىستاش بە چۈار پىگەي جىاۋازى بەخشىنت ئاشنا دەكەم..

(۱) بەخشىنى پارە.

(۲) بەخشىنى كات.

(۳) بەخشىنى زانست.

(۴) بەخشىن بە ھەلوئىست ئواندىن.

بۈارەكانى بەخشىنى پارە



بەخشىن

بەخشىنى پارە

((ئەۋەي خەرجى دەكەيت دەپرات.. ئەۋەي ھەلى دەگىرىت دەست كەسىكى تر دەكەۋىت.. ئەۋەي دەيەبخشىت ھەتاهەتايە مولكى تۆ دەيىت)) دىكتۇر ۋىل پۇز



کاترمیر نریکه ی دووی سهر له بهیانی بوو، کارل هیشتاکه به ناگا بوو له سهر  
جیگه ی راکشابوو، پاره یه کی سهر دوولاری به ده سته وه بوو... ته نها ئه م سهر  
دولاره ی هه بوو... له ئیشه که ی وه در تراوه و ته نانه ت پاره ی پیدانی کری خانو و  
خوراکیشی نه ماوه و ناشتوانیت قهرزه کانی بدات... له بهر ئه وه ی به ناگا بوو  
بریاریدا بوو که سهریک له پوسته که ی بدات که حه فته یه ک ده بوو ناگای لیی  
ته بوو... یه که مین نامه ی کرده وه دیتی له بانکه وه نیردراوه و داوای دانه وه ی  
قهرزه که ی لی ده کات... نامه ی دووه میش له کو مپانیای دنیاییه وه بوو که به هو ی  
ئه وه ی بوماوه ی سی مانگ ده بوو قیستی دنیاییی نه دا بوو بویه بریاری ئه وه  
درا بوو که هساوی دنیاییه که ی دابخه ن، نامه ی سییه میش له خاوه ن  
خانوه که یه وه بوو که تییدا هه ره شه ی ئه وه ی لی ده کات گهر ئه و پاره ی کرنیانه ی  
لایه تی نه یدات ده یداته دادگا... پاشی ئه م نامه یه کارل وه ستا و ده سستی له  
خویندنه وه ی نامه کان هه لگرت... دانیشته سهر زه وییه که و فرمیسک به چاوانیدا  
جوگه له ی گرتبوو، ئه و جا گوتی: "خوایه گیان داوای یارمه تیت لی ده که م، من  
ته نها و هه ژارم و هیچ فیلیکیش نازانم... من بی کارم و به م نریکانه ده که ومه سهر  
شه قامه کان، تکایه فریام بکه وه"... ئه و جا تا نوستن گریا.

کاترمیر نریکه ی ده ی بهیانی بوو به خه وهر هاته وه و کراسه که ی له بهر کرد و  
پویشته دهر وه؛ بۆئه وه ی به دووی ئیشدا بگه ریت، سهر دانی نریکه ی بیست کوگا  
و کو مپانیای کرد، به لام ره نجه که ی با بردی... بویه بریاریدا نانیک بخوات  
بگه ریته وه مائی... ئه و کاته ی به ره و چیشتخانه که پویشته دیتی ئافره تیکی  
هه شتاساله له شه قامیکی پر ئوتومبیلا ملی ریگای گرتوته بهر و ده یه ویت  
بپه ریته وه، کارل هاواری کرد: خاتوون وریابه! به لام ئه و هیچ گوئی له م نه بوو؛  
به رده وام بوو له ته و او کردنی ریگه که ی بۆ په رینه وه له و شه قامه مه تر سیداره  
کارل پای کرد و قوئی کرد به نیو قوئی پیره ژندا و له و شه قامه کردیه ئه و  
به ره وه... پیره ژنه که به چاوی پر فرمیسکا وییه وه پیی گوت: باشه بۆچی منت  
پزگار کرد؟ من ده مو یست خۆم بکوژم! کارل لیی پرسی بۆچی؟ گوتی: وه ک



دەبینی من بەسالد اچووم، هەژارم و سێ پوژ دەبیئت هیچم نەخواردوو، شوینم نییه تییدا بمانمەوه.. بەبێ هیچ چەن و چۆنییهک کارل پیرەژنی برد بۆ چیشخانەکه و بەدلی خۆی نانی بۆ کۆری و هەرچییهکیش لەو سەد دۆلاری کهههیبوو پێی دا و هیوای بەختیکی باشی بۆ خواست، ئەوجا ملی پێگهی گرتەبەر و بەرهو مال گهرایهوه به بێ گومانیهوه بهخۆی دهگوت: خودا من لهیڕ ناکات.. لەناکاو بینی کهسێک بهدوویدا رادهکا و هاواردەکات بوەستە.. بوەستە! ئەوجا که وهستا دیتی پیاویکە، گوتی: فەرموو بزائەم بۆچی بانگم دهکهی؟ پیاوهکەش گوتی: بینیم که تو لهگهڵ ئەو پیرەژنەدا زۆر میهرهبان بوویت، هەرچییهکت ههبوو پیت دا وانیه؟ کارل گوتی: ئەوه ئەرکی سەرشارانی من بوو، دهبوو پزگاری بکهەم، گیانی ئەو له سەد دۆلارهکهی لای من بهنرخ تربوو.

پیاوهکه گوتی: کهواته منیش خاوهنی ئەو چیشخانەیهەم و پێویستم بهکهسێکه لای من کاربکات و گرنگی به کپیارهکان بدات، دهتهویت لای من کاربکهی؟ کارل گوتی: بهلام هیچ شارەزاییهکم لهمه‌دا نییه.. پیاوهکه گوتی: من فیرت دهکهەم، برۆای ته‌واوم به‌وه ههیه که فیردهبیئت.. کارل قایل بوو..

کارل و پیاوهکه گه‌رانه‌وه بۆ چیشخانەکه و راسته‌وخۆ دهستی دایه ئیشکردن.. له‌کو‌تایی ئەو پوژەدا به‌رنامه‌ی کارکردنی هه‌فتانه‌ی به کارل به‌خشی و پینچ سەد دۆلاریش پیشه‌کی دایه، بۆئەوه‌ی بتوانیت کرێی خانووه‌که‌ی پێدا. کارل سوپاسی پیاوه‌که‌ی کرد و به‌رهو مالی گه‌رایه‌وه، یه‌که‌مین شتی که ئه‌نجامی دا نوێژکردن بوو بۆ خوا، بۆئەوه‌ی سوپاسی بکات.. بۆ پوژی دوا‌یی سببی زوو به‌ناگا هاته‌وه و پو‌یشت بۆ چیشخانەکه.. دهستی دایه پا‌قژکره‌وه‌ی می‌زو کورسی و زه‌وی چیشخانەکه و پیک‌خستنی که‌لو په‌له‌کانی، خاوه‌ن چیشخانەش به‌م کاره‌ی کارل زۆر به‌خته‌وه‌ر بوو، ئەوجا کارل کاری به‌پێوه‌بردن و کارگیریشی فی‌ری خاوه‌ن چیشخانەکرد، ئەمه‌ش وای کرد کارل بپێته‌ پایه‌یه‌کی سه‌ره‌کی چیشخانەکه و تاده‌هات کپیارێ خورا‌که‌کانی با‌شتر ده‌بوو.



پوژتکیان خاوهن چیشتخانه که له کارلی پرسى: ده ته ویت بییته هاو به شى کارم! کارلیش وه لأمى دایه وه: زۆرم پی خوشه، به لأم پارهم نییه! پیاره که ش وه لأمى دایه وه: "باشه، ئیستا و لیڤه به دواوه تو هاو به شى کارى منى، ده توانى له برى پاره به زانیاری و ئەمه کداریت به شداری پیبکه ی.. به شیک له کرى مهفتانه ی کارکردنیشته ده پرم له برى ئەم به هاو به ش بوونهت، پیت چۆنه؟ پاش تیپه ربوونی پینج سال، کارل نیوه ی له چیشتخانه که بو به مولکی، خاوهن چیشتخانه که داوای له کارل کرد نیوه که ی ئەمیش بکریته وه؛ چون ئەم بوخوی توانای ئیشکردنی ئەماوه و پیربووه، کارل به مه قایل بوو، ئیستا کارل خاوهن چیشتخانه ی Symposium ه له مۆتریال، هه موو چوار شه ممه یه که له باره ی نهنیه گانی سه رکه وتن و هیزی به خشینه وه کوپیک بو ئاماده بووانی ده گیریت. ئەوه ی ئەمرو دیبه خشی به ده هینده بو ت ده گه ریته وه... رهنگه ئەمرو وه ی نه گریته وه له هه مان سه رچاوه وه، به لأم یاسای گه رانه وه هه میشه له بوندایه، دواتر به زۆربوونی له نا کاوی گه راوه ی کاره کانت سه رت سوپ ده مینى.. ئیمه له سایه ی ئەوه وه ده ژین که پینشکه شى ئەوانی تری ده که یین..

### وینستون چرچل ده لیت

((ده ژین به وه ی ده ستمان ده که ویت، به لأم به وه ی دیبه خشین ژیان

دروست ده که ییت))

هه موو شتیک له ده ست بده م، ته نها هه زار دۆلارم ما بوویه وه.. ئەو پوژمه به ته واوه تی له بیر: پوژی هه ینى مانگی ره مه زان (مانگی گهرم) بوو.. گویم لیوو وتاریژی مزگه وته که داوای له نوێژ خوێنان کرد که پاش نوێژ بو چهند خوله کیک چاوه ری بکه ن وه پوڤنه وه، مه لای مزگه وته که گووتی: "ئیمه له مانگی ره مه زان داین، مانگیکی پر له پیت و فه ره ده مه مانه ویت به رنامه یه کی ناو خوێیمان



مەبێت بۆئەوێ یارمەتی موسولمانانی پێدەین. دواتر گووتی: بەپشتیوانی  
خوای تەنھا و تەنھا توانیومانە بریککی باش پارەیی بۆ کۆبکەینەو تەنھا هەزار  
دۆلارمان کەمە بۆئەوێ بەرنامە کامان پێشکەش بکەین، ئەگینا گریبەستی  
پێشکەشکردنی بەرنامەکان لەو کەنالی راگەیانندنەو لە دەست دەدەین، هەستم  
کرد خوای تەنھا و تەنھا بەمە تاقیم دەکاتەو؛ چونکە مەلاکە داوای هەزار دۆلاری  
کردووە منیش هەزار دۆلارەکم پێیە، بۆیە بەمەلاکەم بەخشی و پێم گووت: نزی  
باشەم بۆیکە مامۆستاگیان، ئەویش گووتی: خوا پاداشتی چاکەکاران وون  
ناکات ..

بەو پەڕی خوشحالیەو لە مزگەوت پۆشتەمە دەرەو، کاتیکی گەرەمە مائەو  
هاوسەرەکم پێی گووتم: بەرپۆوەبەری کۆمپانیایەکی گەرە دەیهوێت لەگەڵ تۆدا  
قەسەبکات، بۆیە منیش پۆشتەم بۆ بینینی، پەشۆکام لەوێ داوای لێکرد کە مەشق  
بەگروپی کارەکەیی بکەم بە بودجەیی بیست و پێنج هەزار دۆلار، بەلێنی  
زیادکردنی پێدام لەداها تۆدا!! زۆر دلخۆش بووم نەک تەنھا لەبەرئەوێ کارم  
دەست کەوتۆتەو بەلکو لەبەرئەوێ خوای گەرەو میهرەبان منی لەبیر بوو ..  
بەلێ، بەردەوام بووم لەسەر وانه و تەنەو لەهەمان کۆمپانیا بە بۆرپۆوەبەری گشتی  
و بەشەکانی و هەموو کارمەندە جۆراو جۆرەکانی و بەهۆیەو سەد هەزار دۆلارم  
چنگ کەوت ... دواتر لەپێش چاوی پێنج کۆمپانیای تر خەلاتی ریزلێنانی پێ  
بەخشییم و یەکیکی لەو کۆمپانیایانە گریبەستیکی لەگەڵ کردم بە بودجەیی سەد  
هەزار دۆلار بۆئەوێ وەرنامە یەکی قییدیوییان لەگەڵدا تۆماربکەم و مافی  
مۆلکداریشی بۆخۆم بێت .. هەموو ئەمانە تەنھا بەهۆی بەخشینەو بوو. ئەوکاتەیی  
بەدلی پاک و بێ گەرەو پارە بەوانی تر دەبەخشیت، ئەوکاتیش خوداوەند  
ژیانت پردهکات لەخۆشی و لەهەموو لایەکەو پارەت پێ دەبەخشیت .. ئەوجا  
هەست بە حەسانەو و بەختەوێ فرەتر دەکەیت.



پڙد ماڪڻين دهليٽ:

((هرگيز ناتوانين به راوردي نه وه بگهين ڪه ده به خشين به وه  
نه وه وهري ده گرينه وه)).

له ريگه ي شار ه زاييم و چاوپيڪه وتنه ڪانه وه له گهل خه لگيدا بوم ديار ڪهوت  
ڪه مه زتري شت و به چيتر ترينيش له ژياندا چيتر ي مه زني به خشينه .. تاق  
بگه وه نه و ڪاتانه ي ده به خشيت بزانه چنده هه ست به به خته وهري ده ڪه يت.  
ده ست پيڪه و له مروه به بي هيچ دوو دلييه ڪ به خشه وه .. له به رام به نه  
به خشينه تدا به هه ندي نه ژمي دراو و ده ده گرته وه .. بپروات وه هانه يت نه وه  
ده به خشيت هه مان شتت ده ست ده ڪه ويته وه .. ته نها ده يت به بيگومان ييه وه  
به خشتي و له بيري بگه ي .. له ڪاته دا ياساي به خشين و گه رانه وه هاو ڪاري تو  
ده يت .. له ژيان ي گيتي و په سلانيشدا به خشين يار مه تي ده رته .. به ده وامبه له  
به خشين تا وه ڪو ده يتته خو و جار به دواي جار ده به خشيت و ده به خشيت و  
چيتر به نه به خشين نارام ناگريت.

گه به به خشيته وه من دلنيام له وه ڪه متمانه ڪردنت به خودت له پيشتر  
بالا تر ده يت، هه روه ها وينه ڪردني خوديشت ياشتر ده يت .. هه ست ڪردنت به  
نارادي و نزيڪ ڪه وتنه وهت له خودا وه نديش پيش ده ڪه ويته .. ده بيني له ڪاته  
به دوا وه ده يتته بونه وه ريڪي گيانخوازي وه ها ڪه خاوه ني شار ه زاييه ڪي  
مرو قانه يه، هه روه ها ده گه يته ناستيڪي بالاش له هيڙي ڪه سيٽي.



بەخشىن



۲-كات بەخشىن

((ئەودەستەي گول پىشكەش دەكات نەختىك لە بۇنى

گولەكەي پىۋە دەلكىت))

(پەندىكى چىنى باو)

كات ھاوتاي پارەيە، بەخشىنى كات بەكەسىك رەنگە باشتەر لە پارە ژيانى  
پزگارىكات.. ھەر مرقىك لە شەوو پۇژىكدا بىست و چوار كاترمىرى ھەيە يان  
۱۴۴۰ خولەك، ھەريەكە لە ئىمە دەتوانى ھەندىك لەم كاتانەي بۇ يارمەتى دانى  
ئەوانى تر تەرخان بكات.

پۇژى ھەينى بوو ھەنان و باوكى پۇيشتن بۇ مزگەوت، مەلاكە باسى ھىزى  
بەخشىنى دەكرد.. باسى ئەوھى دەكرد ئىمەي مروۋ ھەمىشە چاۋەپىنى دەستى  
خوداين، چاۋەپوانى بەخشىنەكانى ئەوين، بەلام ھەندىك مروۋ ھەن بەيى ئەوھ  
بەخشىن دەيانەوئىت دەستيان بىكەوئىت.. لەم بوارەشدا خودا لە خوئندراۋەي  
ئاشكراكارقورئان)ى موارەكدا دەفەر موئىت: ﴿خودا چاكەكارانى خوش دەوئىت﴾

ئەم وتارە كاريگەرى گەورەي لەسەر ھەنان ھەبوو، بۇيە ھەنان داۋاي لەباوكى  
كرد كە بىابەتە خزمەتى مەلاكە.. باوكى ھەنانى بىردە لاي مەلاكە.. ھەنان  
سوپاسى مەلاي وتارىيىرى كرد؛ لەبەرئەوھى كە رىگەي داۋە چاۋى پىنى  
بىكەوئىت.. ئەوجا گوتى: "من تەمەنم يازدە سالە، خوئندكارم، كارناكەم و  
دەمەوئىت بەخشىندەم، باشە بەخشىن بە بى پارە دەيىت"؟ مامۇستاكە بە



يېكەننىكى گەرمەۋە گوتى: "سەرەتا دەمەۋىت دەست خۇشيت لىكەم! چۈن ئەۋانى تىرىشت بەلاۋە گرنگە، تەنھا بوۋنى نىازى باش بوخۇى بەخشىنە" لىلى پىرسى ئەمە واتاي چىيە! گوتى: "مەبەستم ئەۋەيە: بە تەنھا بىر كىرگەنەۋەت لە بەخشىن بوخۇى بەخشىنە و خوداۋەندىش لەبەرەمبەردا دەركى مېھرىبانى و بەخشىنى خۇيت بۇ دەكاتەۋە، تاۋەكو پىتر بېەخشى زىادترت چىنگ دەكەۋىت" .. حەنان گوتى: "ئەمە رېپىدانىكى زۆر مەزە، بەلام مەن دەمەۋىت لە بىر كىرگەنەۋە زىادتر بېەخشم، دەمەۋىت بېەخشمەۋە و كۆمەكى ئەۋانى تىرەكەم" .. مامۇستاكە گوتى: "دەتۋانى كاتى خۇت بېەخشىت" .. حەنان گوتى: "بەراستى مامۇستا مەن لەمە تىناگەم!، باشە چۈن كاتى خۇم بېەخشم!"

دەتۋانى كاتى خۇت بېەخشىت بەۋ كەسەي پىۋىستى بە گوى لىگرتنە، بە سەردانى كىردنى نەخۇشان و خۇبەخشىنە يارمەتى كىردىيان، سەرداين لە گەۋرەسالان و ئەۋ كەسانەشى لە خانەي بەسالداچۋوانن و بى تاقەت و مەلۇولن! بۇئەۋەي يارمەتییان بەۋى بۇ چىشت خواردن و قسەلەگەل كىردىيان و گوىگرتن لە چىرۆكەكانىيان ... ئەم جۆرە رەفتارانە لە بەخشىنى پارە بەخشىندەترت پىشان دەدەن" .. حەنان زۆر بە قسەكانى مامۇستاكە دلشاد بوو، سوپاسى كرد و داۋاي لە باۋكى كرد بىبات بۇ يەكك لەۋ جىگەيانەي كە مامۇستاكە ئامازەي بۇ كىردىبوو ... باۋكى بردى بۇ نەخۇشخانەيەكى تايبەت بە شىرپەنچە ... حەنان زۆرى ھەست بەخۇشى كرد ئەۋكاتەي يەكك لە نەخۇشەۋانەكان رېگەي پىدا كە سەردانى نەخۇشك بكات، پىش لەۋەي بىروات بوى پرونكرەۋە كە دەبىت چۈن بىروات و چى بپۇشيت و چۈن چۈنى رەفتارىيان لەگەلدا بكات .. حەنان كە پۇيشە نىۋ پارەۋى ژوورى نەخۇشەكانەۋە بىرواي نەدەكرد ئەم ھەموو نەخۇشەي گرفتار بە شىرپەنچە ھەن، لە ئافرەتتىكى بەسالداچۋو نىزىك كەۋتەۋە و لە تەنىشتىيەۋە دانىشت .. ئافرەتەكە دەستى دايە گىريان .. حەنان پىي گوت: "بۇچى دەگىرت، تىكايە ھۆكارەكەيم پى بلى" .. ۋەلامى دايەۋە و گوتى: "بۇئەۋە دەگىرم كە خواۋەند ۋەلامى نويزەكانى داۋەتەۋە، مەن سىيەي نەشتەرگەرى بۇ مىشكەم



## نەينىيەكانى ھىزى كەسىتى

ئەنجام دەدەم.. نزام بۇخوا كرد كەسىكم بۇ بەھەنریت بۇئەۋەى سەرېكم لېبەتات،  
مەنیش كەسم نىيە، سوپاس بۇ خوا تۆى بۇ ھەناردەم، خودا مەنى زۆر خۇش  
دەۋىت".

خەنان گرىا و باۋەشى بە پىرەژنەكەدا كرد.. ھەستى بەجۆرىكى تايبەتى لە  
خۇشەۋىستى دەكرد، ئەۋىش خۇشەۋىستى بەخشىنە.. كات زوۋ تىپەرى، كاتى  
پۇشتىن نرىك كەۋتەۋە، ماچىكى ئافرەتەكەى كرد و بەجىى ھىشت.

لەپۇژى دواتردا پاش تەۋاۋكردنى وانەكانى لەخویندنگە خەنان لەگەل باۋكیدا  
ھاتنەۋە بۇسەردانى كردنى پىرەژنە نەخۇشەكەى دۋىنى، بۇئەۋەى لەدۇخى  
دلىيايىتەۋە، بەلام دىتى نوینەكەى پەتالە! لە نەخۇشەۋانىكى پرسى كە  
پىرەژنەكە لەكۋىيە؟ ئەۋىش پىى گۋوت: "لیرە بەدۋاۋە لەگەلماندا نابىت، ئەم  
بەيانىيە بۇ جھانەكەى تر كۆچى كرد، بەلام بە دەم بە پىكەننىيەۋە كۆچى  
دۋاىى كرد.. ھەروەھا نامەيەكىشى بۇ بەجىى ھىشتۋى)..."

نەخۇشەۋانەكە نامەكەى دابە خەنان و كە كرديەۋە فرمىسك ھۇن ھۇن بە  
چاۋانىدا دادەبارى، تىيدا نوسراپۋو: "بۇتاكە ھاۋرىكەم.. سوپاست دەكەم؛ چۈن  
تۇرئانمت پووناك كىردەۋە، كاتى بەنرخى خۆتت پىشكەش كردەم.. خۇشەم  
دەۋىى، بەبەردەۋامى لەيادمدای، خودا موارەكت بكات).. بەدل شكاۋىيەۋە خەنان  
نامەكەى بىرد و دای بەدایكى، زۆر گرىا، بەلام دایكى پىى گۋوت:  
(خۇشەۋىستەكەم بىنیت چەندت بەخشیۋە؟ پتر لەۋەى پارە دەتۋانى بىكریت تۇ  
بەخشیۋتە.. تۇ خۇشەۋىستى و كاتت بەخشیۋە).. پاش ماۋەيەكى كەم خەنان  
بوۋبە كەسىكى بەناۋبانگ لە نەخۇشخانە و خانەى بەسالدچۋوان.. لەپىشتەر  
بەختەۋەرتەر بوو، فىرى ھىزى بەخشىنى كات بوو.



## چى لەبارەى تۆۋە؟

دەتۋانى چەند خولەكىك لەكاتى خۆت بە ئاتاچان بىبەخشىت؟

زۆر سەيرە كە گوڭت لەكەسىك دەبىت دەلىت: زۆر سەرقالم، كاتم نىيە بىبەخشىم! ھىوادارن شەۋورۇژىك پتر لە ۲۴ كاتژمىر بىت.

لەكۆرپىكمدا لەبارەى "بەرىۋەبردنى ژيان" پرسیارى ئەۋەم لە ئامادەبىۋان كرد: "كاتتان ھەيە بۇئەۋەى بەۋانى ترى بىبەخشىن لەبۇ يارمەتى كردنپان؟"

كەسىك گوتى: "من پياۋى كارم، پياۋىكى جىبەجىكارم، بەتىكراى بىست و چۋار كاتژمىر لەشەۋ و پۇژىكدا سەرقالم.. كاتم نىيە ھىچى تر بىكەم، تەنانەت كاتم نىيە بە خىزانەكەمى بىبەخشىم" ... ئافرەتىكىش گوتى: "ئاسانە بلىنى نەختىك لەكاتى خۆت بەۋانى ترى بىبەخشىش، تۇ نازانى من چەندە بەرپرسىيارىم ھەيە: كارم ھەيە، منداڭ و خويندن و داۋاكارىيەكانى مىردەكەم.. ھەموو پۇژىك لە ھەۋتى بەيانىيەۋە تارەكو نۆى شەۋ سەرقالم.. كەۋاتە كەى كاتى ئەۋەم دەبىت بە كەسانى ترى بىبەخشىم؟"، ئەۋجا لە ئامادەبىۋانم پرسى: "كى لەئىۋە توشى كىشەيەك يان نەخۇشىنىك ھاتوۋە و بەھۋىەۋە مانگىك لە نەخۇشخانە مابىتەۋە؟" دانەكيان گوتى: "بۇ چارە پەشى من بەم ئەزمونە تىپەريوم". داۋام لىكر، بەسەرھاتى خۇيمان بۇ بگىرپىتەۋە، گوتى: "من پياۋىكى سەرمایەدارم، زۆر سەرقالم، كۇمپانىيائى تايىبەتىم ھەيە بۇ فروشتن و چاككردنەۋەى كۇمپىوتەر.. كاتىكى زۆرم بۇ ئىشەكەم دانابوو، ئەۋە نەبىت بلىنى خووم بە ئىشەكردن و ئىشكردنەۋە گرتبىت، نا، بەلام جارى واش ھەبوو بە پىنج پۇژ منداڭەكانى خووم نەبىنيۋە.. خۇراكم نارپىكخراۋ بوۋە، كاتى تەۋاوم نەبوۋە بۇ ۋەرزىش يان چۈنە دەرەۋە و پىياسەكردن.. لەشەۋ و پۇژىكدا دوپاكەت جگەرەم دەكىشا، ھەمىشە نىگەرانى دۇخى پارەكانم بووم.. لەسەردانىكى شەۋاندا ھەستم بە ئازارىكى زۆركرد لە سنگ و پشت و شانمدا.



ئەم دەتوانى ھەناسەبدەم و داواى يارمەتى لەكەس بکەم. بېھۇش بووم،  
 بىردىيان بۇ نەخۇشخانە. توشى نۆرى دل ھاتبووم، دەبوو نەشتەرگەرى گەرەم  
 بۇ نەنجام بىدەن. ئازارم زۆر بوو، دوو مانگ لە نەخۇشخانە مامەوہ... لەو  
 مارەپەدا جگە لە چارەبوون بىرم لە ھىچ نەدەکردەوہ. بىريارى گۆپىنى تەواوى  
 ئاراستەى ژيانم دا. ھەموو پۇژىك خىزانەكەم دەھاتنە سەردانم. ھەزم دەکرد  
 ھاوپىكانىش بىنەسەردانم. بەلام ئەوان بەئىش و کارەوہ زۆر سەرقال بوون.  
 كەسك ھەبوو ھەموو پۇژىك چارە كاتىرمىر كە دەھاتە سەردانم و ھەوالى  
 تەندروستىمى دەپرسى و قسەى لەگەل دەکردم. بەپراستى بە بەخشىنى ئەم  
 چەند خولەكە مەزنى خۆى بۇ دەرخستىن. ئەوجا بووين بە ھاوپى و پىكەوہ  
 سەردانى ئاتاچانمان دەکرد، جا بەرەو ئىش بېرىشتىنايە يان لە کارەوہ بۇ  
 مالەوہ بگەپرايىنايەتەوہ. لەو كاتە بەدواوہ ھەستم بە بەختەوہرى تەواو دەکرد و  
 بىريارمداوہ تاوہكو ماوم كاتىك بۇ يارمەتى كردنى ئاتاچان بىەخشم.

لەو كاتە بەدواوہ ئامادەبووانى كۆرەكە بىريارىاندا كە ئەگەر بۇ چەند  
 خولەكىكىش بىت پۇژانە يان ھەفتانە كاتى خۇيان بۇ يارمەتى دانى ئەوانى تر  
 تەرخان بکەن. تۆيش دەتوانى ھەمان شت نەنجام بدەيتەوہ، جا شوين و پىگەت  
 ھەرچىيەك بىت دەتوانى ھەر كاتىك بدوزىتەوہ بۇئەوہى بەكارى بىنى لەبۇ  
 يارمەتى كردنى ئەوانى تر، گەر نەخۇشى كاتى بۇ ئاسودەيىت دابىت، گەر  
 يەكك پىت بلىت: لە يانەسىيىكدا يەك مليون دۇلارت بۇ دەرچووە، دەيىنى چۆن  
 بەخىرايى دەرپۇى بۇ وەرگرتنى و كاتى تەواوت دەيىت، ئەى كەوايە دەتوانى  
 چەند خولەكىكىش بۇ يارمەتى كردنى ئەوانى تر دانى.

دەزانى تازە پىگەيشتووان ھەفتانە سى و نو كاتىرمىر بۇ سەيركردنى  
 تەلەوزوین (وینە دەنگ بىژ) و گەپران لە ئەنتەرنىتدا دادەنن، كەسانى  
 پىگەيشتویش ھەفتانە پانزە كاتىرمىر بۇ سەيركردنى تەلەوزوین دادەنن.  
 ھەموومان وەكو يەكین، لە شەووپۇژىكدا بىست و چوار كاتىرمىرمان ھەيە،  
 بەلام بەسەربردنى ئەم كاتە لە يەككەوہ بۇئەوہى تر جودايە، ئەمەش پەيوەستە



بە بەختەۋەرى و خەمگىنى و دلفراۋانى و بەخشىن و خوشەۋىستىيەۋە.  
 ھەر لەمپۈۋە دەست پىيىكە.. يا خويەكت ھەيىت كە لەسايەيدا بىتۋانى پۇژانە  
 چەند خولەكىك لە كاتەكەت بۇ يارمەتى دانى ئەۋانى تر دانىيى ..  
 كاتى خوت بۇئەۋ كەسانە تەرخان بىكە خوشت دەۋىت، بۇ خىزانەكەت،  
 ھاۋرىكانت، تەننەت ئەۋ كەسانەش كە نايان ناسىت، من دلىيات دەكەمەۋە تۇ  
 لەۋان بەختەۋەر دەيىت .

بەخشىن

۳- زانست بەخشىن

(( سەدسال پاش ئىست... گرنگ نابىت چەندە پارەت ھەبۈۋە.. يان  
 لەچى شىۋە خانوۋىيەكدا ژياۋى.. ياخود چى جۆرە ئۆتۈمبىلىكت لى  
 خورپىيەۋە.. بەلام رەنگە جەھان گۆرابى؛ بەھۋى ئەۋ خوشەۋىستىيەۋى  
 تۇ بەخشيوتە و ئەۋ زانستەۋى دابەشت كردەۋە)).

دكتور ئىبراھىم فەقى

پالڧ والدۇ ئىمرسۇن دەلىت: (جۋاتتىن قەرەبۈۋە كەردەۋە لەژياندا ئەۋەيە كە  
 مەۋە لە يارمەتى دانى ئەۋانى ترەدا راستگۈيىت، بەمەش يارمەتى خۇى دەكات).  
 ئەۋكاتەۋ دەستەم داۋە خويىندەن دەۋۋ خۇم ئامادەۋى وانەكان بىكەم، ئەمەش  
 بۇخۇۋى ھانى دەستكەۋەتنى زانىارى زۆرى دام.. دواترىش مەشقم لەسەر ئەۋەكرد  
 كە چۇن و چى بلىم؟ ئەمەش بۇخۇۋى ھانى دەربىرىنى زانىارىيە كۆكراۋەكانى  
 ئاۋەزى ھەنەۋ دەدام، ھەرۋەھا يارمەتىشىمى دەكرد بۇ باشتىركردنى مەمانەكردنم  
 بە خودم.. ئەم ھەمۋە كارە مەزن بوۋ، زۆرىش خروشىنەرم بوۋ، بەلام گرنگىرىت



شەت كە زۆرترىن سودم لى وەرەگەرت، دابەشکردنى زانىيارىيەكانم بوو، لەگەل ئەوانى تر، لەگەل يىنىنى ئەوئى ئەوانى تىرىش لەسايەى ئەم تۆزكە زانىيارىيە بەخشراوئى مەو و خەرىكن ژيانىان بەرەو باشتەر دەگۆرپن. ئەمەش گەرنەگەرتىن قەرەبوو كە مەوۇ لەبەرەمبەر بەخشىندا وەرى بگەرتەو.

ئەوكاتەى يارمەتى ئەوانى تر دەدەيت، خۆت كۆمەك دەكەيت.

ئەوكاتەى بىرىارى دەست ھەلگەرتەم دا لەكارى ئوتىل، بىرىارمدا بىمە وانەبىژ، يەكەمىن ئامۇشيارىم لە وىگس نادۆى ھاوړىيى خۆشەويستەو وەرگەرت، كە يەكەكە لە بەرپوئەبەرانى سەرکەوتوى ئوتىلەكانى مۆنترىال، پىي گۆتە: " ئىبراھىم تۆگەر دەتەوئىت وەكو وانەبىژىكى مەزن دىاربەكەويت، دەبىت بىرك لەو زانىيارىانەى ھەتە بەبى بەرامبەر بىبەخشىتەو " ... لىم پرسى: " بەلام گەر زانىيارىيەكانم بەبى بەرامبەر بىبەخشەو كەواتە چۆن بژىم؟ " و گۆتى " گەر وانەكانت بەبى بەرامبەر بۆ كارمەندانى دامەزراوەكان و كۆمەلەى پىشەوهران و ژوورى بازىرگانى وتەو؛ ئەوكات ھەمووان دان بە باشىتدا دەنن و تواناكانت لەوانى تر جودا دەكەنەو. لەبەرەمبەر ئەمەدا دەتوانى لەپىگەى فرۆشتنى كەتتەكانتەو نەختىك پاره وەربگى. من بىرواى تەواوم بەوئە كە دەبىتە يەكەك لە مەزەنترىن وانە بىژەكانى جەھان. تەنھا يەك شەت لە بىرەيت: بۆ كۆمەلە خىرۆمەندەكان بەبى بەرانبەر وانە بلىرەو؛ چۆن سەربارى باشتەربوونى ناوبانگىت، لاى خواوەندىش خۆشەويست دەبىت " .

قەسەكانى ئەم ھاوړىيەم لەبەر نەكرد. ئامۇچىيارىيەكانىم خستە دلمەو؛ چۆن ئەوئى بۆى دىارى كردم بەھاكانى خۆمى دەنواند، كە زۆرم ھەز بە گەرنەگى دان بەوانى تر و بلاوكرەنەوئى زانىيارىيەكانىشە. كات بەخىرايى تىپەرى، ئەوئى ئەو ھاوړىيەم شىمانەى كەردبوو ھاتەدى. بووم بەكەسىكى بەناوبانگى جەھانى، بەلام ئەمە نەبوو رىگەرم لەپىشكەش كردنى زانىيارىيەكانمدا. لەراستىدا من بازىنەى فىركارىيەكانم بۆ كۆمەلە خىرۆمەندەكان و خويندەنگە و چارەسەرخانەكان فراوانتر كەرد، دلىناشتان دەكەمەو ئەوكاتەى لەگەل ئەو



که سه ئاتاجانه دا به سهرم دهبرد، خوشترین کاته کانی ژیانم بوو  
ئه لیکسه ندهر له په نجا کانی ته مه نیدا بوو، ژیانیکه ته نه روستی هه بوو. له  
هه فته یه کدا سی جار وهر زشی نه نجام ددها، خوراکه ته نه روستیشی ده خوارد، نه  
مه ی ده خواردوه و نه ش جگهره ی ده کیشا.

پیاویکی زور باش بوو، دهوله مه نده و خواهن خیزان بوو، خواهنی  
چاپخانه یه کیش بوو... له نۆرینگه کهم نه مۆنتریال هاته سهر دانم و پیی گوتم:  
"من پیاویکی بیزارم، وا هه ست ده کهم له ژیانمدا هه موو شتی کم نه نجامداوه. من  
تاقه تی هیچم نه ماوه، به لام ئاسوکرانه بژی ریش ناکه م. به لکو به پیچه وانه شه وه  
هه می شه ستایش و سوپاسی خواوه ند ده کهم بو ئه و نیعمه ت و فهریانه ی  
به سهرمدا رشتویه تی... که چی هه ست به ته نهایی و پوچی هه ناویم  
ده کهم... ده توانی یارمه تیم بده ی؟" دوام لیکرد بیرو که یه کهم بداتی له باره ی  
شیوازی ژیانی پۆژانه یه وه، گوتم "باشه، هه موو پۆژیک کاتر می ر پینجی سهر  
له به یانی به ئاگا دیمه وه، مه شقی تیرامان نه نجام ددهم، دواتریش چوار بو پینج  
خوله ک مه شقی وهر زشی ده کهم، ئه و جا خووم ده شووم و جله کانه م ده گویم،  
قاوه لتییه کی ئاسایی ده خووم. زور جار ناوکه یان میوه یه. ئه و جا ده پۆم بو سهر  
کاره کهم و کو بوونه وه به به پیره به رانی ده زگا کهم ده کهم، دواتر چاویم به  
کریاره کسان ده که ویت و واوتریش کاتر می ر پینجی ئیواری به ره و مالی  
وهر ده چه رخی م. هه روه ها له هه فته یه کدا سی جار یاری گولف ده کهم... زور جاریش  
خه لکی بو مالی خووم داوه ت ده کهم، هه ندیک جارییش ده پۆمه  
داوه تی... به شیوه یه کی گشتی من هه موو کاتیکی هه فته یه ک سهر قالم". زورم چیژ  
له گیرانه وه ی چۆنی تی ژیان یه بی نی، ئه و جا لیم پرس ی: "پی ت گوتم چی ده که ی،  
به لام پی ت نه گوتم چی پی شکه شی خواوه ند ده که ی؟" پرس یاره کهم نه ختی ک  
توشی شوکی کرد، ئه و جا گوتم: "باشه جار نا جاریک ده پۆم بو کلیسا و  
سوپاسی خواوه ند ده کهم به رام به ر ئه وشقانه ی پی ی به خشیوم"، پی م گوتم:  
کیشه ی وزه ی گیانخوازی ت هه یه". لیم پرسیم که مه به ستم چییه؟ وه لام



دايەۋە و گوتىم: " پۇژەكانىت دابەش كىرەتەسەر ئەۋەى چۈن چى دەكەى، كېشەكە ئەۋەىيە ئەۋەى دەيكەى تەنھا بۇ خۇتى دەكەى؟ " .. نەختىك بىرى كىرەۋە و دواتر پرسى: " دەيىت چىبەكەم بۇ گۆپىنى ئەم دۇخەم؟ " منىش كىردارى لىبوردن و بەخشىنم بۇ پرون كىرەۋە.

ئەۋجا يارمەتىم دا بۇ لەبىر كىردى رابىردو لە پىگەى كىردارى لىبوردنەۋە، مەرۋەھا بىر يارىدا كە بەخىو كىردى دە مىندالى ھەژارى ئەفەرىقايى لە ئەستۈيگىرت، زۆرىش دلخۇش بوو بەۋ بىر يارانەى كە داۋىيەتى... پاش تىپەربوونى دوو مانگ ھاتەۋە سەردانم و پىي گوتىم: " دەۋىت سوپاست بىكەم بۇ ئەۋ زانىار يانەى لەبارەى وزەى گىيانىيەۋە پىشكەشت كىردىم.. من ئىستا ھەز بە گۆپانى راستەقىنە دەكەم.. ھىچ پىشنىارىكت بۇ ئەمە ھەيە؟ "

ئەۋجا پىم گوتى: " چەندە زانىارىت لايە بىبەخشەرەۋە " .. بەشۈكىيەۋە گوتى: " كام زانىارى؟ ئەۋەى دەيزانم تەنھا پىشەى چاپخانەيە.. دەتوانم بەم زانىارىانەم يارمەتى كەسانى تىر بىدەم؟ " پىم گوتى: " باشە، ئەم پىشەيە يارمەتى تۆى داۋە بۇ ئەۋەى بەباشى بىت؟ " پىكەنى و گوتى: " ئىستا لە مەبەستت گەيشتىم.. تۆ دەتەۋىت زانىارى و نەيىنى كارەكەم فىرى كەسانى تىرىش بىكەم؟ ئەى وانىيە؟ " ، ۋەلام دايەۋە و گوتىم: " تۆ تاقى بىكەرەۋە و دواتر تىيىنى بىكە و بزانە چى پرو دەدات " .. ئەلىكسەندەر يەك خولەكى بەفپرو نەدا و ھەر لە جىگەى خۇيدا تەلەفۇنى بۇ كۆمەلەى خاۋەن پىداۋىستىيە تايەتتەيەكان كىرد و داۋاى لىكرد كە ئەۋ كەسانى ھەزىيان لە فىربوونى ھونەرى چاپەمەنىيە دەتوانن بىنە لاي ئەم و فىربىن، ئەۋجا بىر يارىدا ئەۋ پىنچ كەم ئەندامە فىرىكات كە لە لايەن كۆمەلەكەۋە بۆى ھەنىردىراۋون، ھەموو دووشەممان و پىنچ شەمانىك دوو كاتىرمىرى بۇ فىر كىردى ئەۋان تەرخان كىردىو.. زۆرى ھەست بە بەختەۋەرى دەكرد كە ئەۋەى دەيزانىت دابەشى دەكات و ئەۋانى تىرىش فىر دەكات.. سى مانگى يەكەم بەخىرايى تىپەرى و يەكەمىن دەستە پاش فىربوونىيان لەۋى بۇيشتىن.. ئەلىكسەندەر ئەۋەندە بەختەۋەر بىو نەدەپپورا، دواتر يانگىشتى



هه مان ٿه ڪه سانهي ڪرده وه ڪه فيري ڪردهوون و له ڪومپانيايه ڪهي خوي  
دايمه زاندين، له ڪوتا جاريشدا ڪه بينيمه وه زور خوشحال بوو، ٿه وهي دوزيبه وه  
ڪه له ٿياندا لئي ون ببوو. ٿهه پياوه له چيڙي به خشين و به خته وهري  
دابه شڪردني زانياريه ڪان بيهش بوو، به لام له پيگه ٿه نجامداني ڪاري  
خوبه خشانه وه، ڪه پيڻج خاوهن پيداويستي تايبه تي فيرڪرد، ٿهه چيڙهي دهست  
ڪه وه وه... له هيڙي به خشيندا پيگه به رهو به خته وهري دهسته به رهو ٿه ليڪسه ندهر  
بوڏي ٿه مهه ٿه ڪرد و دوزيبه وه، به تايبه ت ٿه وڪاته ٿه پاره و ڪات و له وانهش  
گرنگتر نهيني ڪار و زانياريه ڪاڻي به چهند ڪه سيڪي ديڪهش به خشني.

### ٿه ٿي چي دهر بهاري تو؟

ٿايا توڻيش ٿامادهي بو پيشڪه شڪردني زانياريه ڪانت به ٿا تاجان؟

تو ٿامادهيت تيڏا بو گوڙيني ٿياني ڪه سيڪ؟

ده ڪهين، به لام پاره ته نها بوماوهيه ڪي ڪهه برده ڪات و ڪوتايي ديٽ.. گهر ده تواني  
يه ڪيڪ فيري پيشهيه ڪيان جوڙه زانياريه ڪي پيويست و گرنگ بو دابينڪردني  
قوتي پوڙانهي به بي ڪيشه بڪهي ٿهوا ٿه نجامداني ٿهه ڪارهت زور له وه باشتره  
پارهي پي بيه خشيت.

مهاتما گاندي ده لٽ: ((گهر برنجت پيشڪهش ڪردم ٿه مڙو  
خوراڪم دابينه.. گهر فيري چاندين برنجت ڪردم هه موو پوڙ  
خوراڪم دابينه)).



زانست و زانياري هيڙيڪي ناوازهيه و دهتواني لهسايلهيدا يارمهتي نهواني  
تريش بدهيت؛ بؤ دؤزينهوهي پيگهيان، ههروهه بؤ بهكارهيناني وزهشيان  
بهگونجاوي.

لهمرووه دهست پيپكه و بير لهپيگهيكه بكهروهه بؤ دابهبهشڪردني  
زانياريهكانت لهگهل كهساني ترده. تيبييني گوڙاني ههستهكانت بكه.

### بهخشين

#### ٤- بهخشين به هلوئست

((نهوهي ههڙي له يارمهتي داني نهواني تر و چاڪهڪردنه  
لهگهلياندا، نهوا پارهي خوي دهكات و چاڪه لهگهل خويدها  
دهنوئي))

ڪوئفوشيوئس

شهوي ههيني بوو پياويڪي نهوهه ساله هه پيئج مندالهكهي ڪوڪردهوه، پيئي  
گوئن: "نهپرو بؤ دوايپن جار ناموشياريتان دهكهه. گهر بهڪاري بيئن نهوا  
ڙياننجان پهر خوشي دهبيٽ، گهر بهڪاريسي نههينن نهوا دهكهونه نيو گيڙاو و  
ڪيشه و ناستهنگهڪاني ڙيانهوه."

ڪوپه گهورهكهي لهباوڪي پرسى: "باشه باوڪه نهوا ناموچياريهت چيهه؟"  
باوڪي گوئي: "بههخشه تاوهكو دهتواني؛ چون نهواڪتهي دهبهخششي نهوهندهت  
بؤ دهگهريتهوه لهشيمانهڪردن بهدهره. ههست به ناشتي ههناوي دهكهيت،  
گرنگتر لهوهش لاي خوا خوشهويست دهبيٽ."

سامي گوئي: "باوڪه گيان تو تهمنهنت گهيشتوته نهوهه سال. منيش  
دوازهدهسهر خيرانم ههيه، بهوپهري توانامهوه ڪاردهكهه و نهوا پارانهشي دهستم



دەكە وىت بەھەزار و يەك نەقەنق و دەست بەخۇۋە گرتن بەشى خەرجىيەكەمان  
دەكات.. من پارە و كات و زانستىم نىيە بىيەخشم .. كەواتە چۆن دەتوانم  
بەخشندەبم لەكاتىكدا ھىچم لايە بۇ بەخشىن؟ " ھەموو براكانى تىرىشى ھاۋراي  
بوون؛ چۆن خۇيان كەم دەرامەت بوون.. باۋكى بە پىكەنىنى گەرمەۋە گوتى: "   
دەتوانم ھەمىشە بەخشندەبم بە زىادتر لەۋەى بە پارە بىيەخشم.. دەتوانم  
خۇشەويستى و پالپىشتى و سۆز بىيەخشم.. ئەمانە باشترىن بىنچىنەن بۇ  
ھەلۋىستى باش، كە دەتوانىت ژيانىك بىگۆرپىت، منىش تەنھا ئەمەم لەئىۋە  
دەۋىت.. لەمپۇ بەدواۋە لە ھەمووتانم دەۋىت كە خاۋەن ھەلۋىست بىن..  
بۆكەسانى تر پىيكەنن و بلىن: " تكا دەكەم " ، خۇتان لە وتەى ناشىرىن و  
داروخىنەر بەدووربگرن.. ئەمەش لەبەرامبەر ھەموو كەسىكدا بنوئىنن، منىش  
دلىياتان دەكەمەۋە كە ژيانىكى بەختەۋەر و پىرسودتان دەبىت).

ئەى چى لەبارەى ئىۋەۋە؟

ھەلۋىستت چۆنە؟

لەگەل ئاتا جاندا چۆن رەفتار دەكەيت؟

لەگەل ژن/مىردەكەتدا چۆن دەجولپىتەۋە؟

لەگەل برا/خوشكەكانتدا چۆنە رەفتارت؟

چۆن لەگەل مىندالەكانتدا رەفتار دەكەيت؟

چۆن لەگەل خۇتدا دەجولپىتەۋە؟



وهك دهزاني... هه لويستي باش وهكو نهو ماسولكهيه وههايه كه پيويستي به خوراكه بو پونييات نان... پاشي نه مه و به دووباره كردنه وهي دهبيته خو و سروشتي دووه مت پيك دههينيټ..

له پهرتوكه كه ي دكتور پوييـرت شولير "بيرمهـنده  
كيپر كيكاره كان" دا هاتووه:

"هه لويستي لاواز نه نجامي لاوازي دهبيټ، هه لويستي  
باشيش نه نجامي باشي دهبيټ، هه لويستي بالا نه نجامي  
ناياس دهبيټ))..

زوريك له بهريوه بهر انم ديتووه كه بوئه وهي نه نجامي باشيان دهست بكه ويټ  
نازاري كارمه نده كانيان ددهن! به لام دواتر بويان دياركه وتووه به هوئي نه  
چه شنه هه لويست نواندنه يانه وه چييان هه بووه له دهستيان داوه، نه نجامي  
كوتاييشيان داخستتي كار و كارگه كه يان يان دهر كردنيان له سهر ئيشه كه يان  
بووه.

ههروه ها بينومه زن و ميړد به هوئي خراپي هه لويست نواندنه وه جيا بوونه ته وه،  
باوك گه ليكي زوريشم ديتووه وهكو ها ولاټي پله دوو له گهل مندا له كانياندا رهفتار  
دهكه ن..

جاريكيان كوريكم ريځخست كه تايبته بوو به باوكاني سهر كه وتوو... ديتم  
كوړ و باوكيك هاتن، باوكه كه له پريزي پيشه وه دانيشت و كوړه كه شي خسته  
پريزي دواوه و نه يهيشت له ته نيشتي دا دانيشي... له كاتي پشوه كه دا ليبي پرسيم  
كه دهبيټ چون له گهل مندا له كهيدا بجوليته وه بوئه وهي له خويندندا باشتريټ،  
سهرباري نه وهي جگه ره ده كي شي و برادره ري كه ساني خراپيش دهكات...



پرسىيارد لىيى كىرد كە پەيوەندى خۇي و كۆرەكەي چۆنە و چۆن رەفتارى  
لەگەلدا دەكات، گوتى: "چى پىويست يىت بۆي دەكرم، ئەمە بەس نىيە؟"

پىم گوت: "من پرسىياري پەيوەندى نىوان خۆت و كۆرەكەتم لىي كىردى،  
كەچى تۆ باسى كىرىنى شتم بۆدەكەي" .. گوتى: "من دان بەوودا دەنىم كە  
پىاويكى تورەم و زۆرىش لەگەلدا دانانىشم .. بەلام ناردوشمە بۆ باشترین  
خويندنگە" .. لىم پرسى: "بۆچى لەكاتى كۆرەكەدا خۆت لەپىشەوۈ دانىشتى و  
كۆرەكەتت خستە كورسى دواو؟" .. زۆرم سەير بە وەلامەكەي ھات كاتىك  
گوتى: "چونكە گىژ و ھەپۆلە و نامەويىت كاتەكەم بەھۆي ئەمەوۈ بەفېرۇ  
بىروات .. من ھاتووم بۆئەوۈي كەلك لەم وانەيە وەربىگرم"

بە توندىيەوۈ وەلام دايەوۈ و گوتم: "ئاخر لەبەرئەمەيە كۆرەكەت سەركەوتوۈ  
نايىت .. تۆ نەھاتوۈي بۆ ئەم كۆرە، بۆئەوۈي پەيوەندى خۆت و تاكە كۆرەكەت  
باشترىكەي؟" .. سەرىكى لەقاند و گوتى: "بەس خوا دەزانىت چەندم خۆش  
دەويىت .. دەمەويىت باشترین يىت" .. لىم پرسى: "دەتەويىت كۆرەكەت لە ژياندا  
بىيىتە سەرچاۋەي شانازىيەكانت؟" .. گوتى: "بىگومان، ئەمەم لە ھەمووشتيك  
بەلەوۈ گىرنگىرە" .. پىم گوت: "يەكەمجار پىويستە بىرويت و داوا لەكۆرەكەت  
بەكەيت كەلە تەنىشتەدا دانىشتى، بەلام لەوۈش گىرنگىر ئەوۈيە كە بە  
خۆشەويستىيەوۈ لە باۋەشى بگىرىت"

بە دودلىيەوۈ گوتى: "من نازانم چۆن ئەمە بىكەم"، داوام لىكرد كە داۋاي  
يارمەتى لەخوابكات و دواتر دەست پىيكات، ئەوجا پىم گوت: "تاكە كۆرەكەتت  
زۆر خۆش دەويىت و گەرەكتە باشترین يىت" .. پىاۋەكە وەستا و بەرەو لاي  
كۆرەكەي ھەنگاۋى نا ... داۋاي لىبوردىنى لىكرد لەسەر ھەموو شتيك، داۋاي  
لىكرد كە لىيى خۆشبيىت و لەتەنىشتىيەوۈ دانىشتى .. ھەردوۈكيان زۆرگىريان،  
ژمارەيەكى زۆرى ئامادەبوۋانىش گىريان

پاش ماۋەيەك پىاۋەكە تەلەفۇنى بۆكردم و پىيى گوتم: "نازانم چۆن سوپاست  
بىكەم .. كۆرەكەم لەخويندنگە باشترىوۈ و پەيوەندىشى بەمنەوۈ زۆر خاستر



بوۋە، سوپاس بۆتۇ

ئەم پروداۋە رادەي كارىگەرى ھەلۋىست پىشان دەدات لەسەر ژيان.  
ھەمومان دەتوانىن بگۆردىن ھەلۋىستى باشمان ھەيىت.

دەكتۇر وليام جىمىس دەلىت: ((جوانترىن تايىبەتمەندى  
گەنجەكانى ئەمرومان ئەۋەيە كە دەتوانن لەپىگەي گۆرپىنى  
ھەلۋىستە مەزىيەكانىيەئەۋە ژيانىشىيان بگۆرپىن)).

لەمروۋە دەست پىيىكە..

بىرىارى خىستەنەروۋى باشترىن ھەلۋىستت بىدە.. تىيىي رەفتارەتسان  
بەكە.. كاردانەۋەكانى پروخسارت و شىۋازى قسەكردنشيت تىيىنى بەكە.. ھەر  
ئىستا دەست بەگۆران بەكە.. كىتەب بخوینەرەۋە و گویش لە كاسىتى دەنگى و  
رەنگى بگرە و لە كۆرەكانى تايىبەت بەگۆرانكارىدا نامادەبە.. گەر ئەمەت  
ئەنجامدا ئەۋكات بەباشترىن شىۋاز دەژىت.. ھاۋرپى زىادترت بۇ دروست  
دەيىت.. باشتر لەگەل ئەۋانى تىردا پەيۋەند دەيىت، بەختەۋەرتىنشىيان  
دەيىت.. ھەلۋىستى باش لە ھەمبەر برا و كەس و دۆست و ئەناس و بەرپۆۋەبەر و  
كارمەندى ژىردەستتدا بنوینە و ئەۋانەي پىۋىستىيان بە يارمەتییە قىيايان  
بەكە.. ھەلۋىستى باش وات لى دەكات بەسەر پلەكانەي ناۋبانگىدا بۆسەرى  
سەربەكەۋىت و دەيىتە يەككە لە باشترىن كەسەكانى ژيان و بەناۋبانگىتىنشىيان.

گۆرانىيەكم گوى لى بوو دەيگوت:

"زەنگ تا لىنەدرىت نايىتە زەنگ.. گۆرانىش تاۋەكو نەگوترىت  
بەگۆرانى نايىت، خوشەۋىستى ھەبوۋى ھەناۋىشت تاۋەكو دەرى  
نەبىرىت بە خوشەۋىستى ناژمىردىرىت".



نەيىيەكانى ھىزى كەسىتى  
لەم بەشەي ئەم كىيىدە بەھىزترىن بىنەماي كارايىم پىشكەش كردى لە ھىزى

كەسىتىدا:  
لەوېش ھىزى خۇشەويستى بوو... دەتوانى بەھىزى خۇشەويستىيەو بە  
باشترىن شت بگەي لەھەموو بواريكى ژياندا... ئەمپۇ دەست پىيىكە، لەھەمووان  
خۇشە... خۇت و ئەوانى دەروپشتت خۇش گەرەكەيت. لىيوردە و بەخشندەش  
بە... بە پارە و كات و زانست و ھەلوپشتت بېخەشە... ئەمە ئەك تەنھا دەيىتە ھۆي  
مەزن بوونت، بەلكو يارمەتى ئەوانى تىرىش دەدات بۆئەوھى پىگەي راستى  
خۇيان بدۆزئەوھ... ئىدىس وارتۇن دەليىت: "دووپىگە بۆ بلاوكردەوھى راستى  
ھەيە... يان ئەوھتا دەيىتە مۆمىك و پرووناكى دەبەخشىتەوھ يان ئاويىنەيەك و  
راستىيەكان پەرچ دەكەيتەوھ". تويىش دەتوانى بە ھەردووكيان بيت... دەتوانى  
ھىزى خۇشەويستى بۆخۇت دەكاربەرى، بەھۆيەوھ زنجىرەيەك بىئافرىنى كە  
بەوانى ترەوھ پەيوەستت بكات، لەپىناو بلاوكردەوھى خۇشەويستى و سۆزدا.  
لەمپۇوھ دەست بە ئەنجامدانى ھەموو ئەو كارانە بکە كە بە باشى دەزانى؛ بە  
ھەموو پىگەكان؛ لە ھەموو شوپىن و كاتىكدا، بەرامبەر ھەموو كەسىك؛ بەپىيى  
توانا و مەوداي ھىزى وزەت.

لەمپۇوھ دەست پىيىكە و دالت بکەرەوھ و خۇشەويستىشت فراوان بکە،  
بۆئەوھى بتوانى بەوانى تىرىشى بېخەشيت... ئەوانەي دەيان ناسى يان نايان  
ناسى خۇشەويستىيان پى بېخەشە.

ئەوكاتەي پرووناكى خۇر دەخەيتە نىوژيانى كەسىكى ترەوھ، ئەوا ژيانى  
خۇشت پۆشن دەكەيتەوھ.

بەردەوام دەبين لە پىگەكەت بەرەو ھىزى كەسىتتيت، ئەوجا ھىزى وزەي  
ئەرىنىت بۆ دەخەينە پروو.



لەيىرت بىت

يا خەونەكانت مەزن بن

بۇ ئامانجىك بىزى

بە باۋەرەۋە بىزى

بە ھىزەۋە بىزى

## نەينى پىنجەم ھىزى وزەى ئەرىپى

(ژيان زىجىرەيەك وانەيە دەبىت تىيدا بىزىن؛ بۆتەۋەى تىى بگەين)

پالڧ والدۇ ئىمرسۇن



## نەينى ئىنچەم ھىزى وزەى ئەريىى

بگەرئوۋ بۇ بىنچىنە، لەوئىدا خۇراك پىدەر دەدۇزىتەۋە

Sangston

ھەرگىز بىنويىتە چۆلەكەيەك بەسەر يەك پىۋە ۋەستايىت ۋ ھاۋسەنگى خۇى  
پاگرتىيىت؟ من بىنومە. دەتۋانى ۋەكو چۆلەكە ھاۋسەنگى پابگىرى؟ ئەۋكاتەى  
يەكەمىن جار ئەم ھەۋلەمدا لە نىۋ باخچەكەى مالەۋەمان بووم، لە مۇنتىيال... دىتم  
چۆلەكەيەك لەسەر يەك لاق ۋەستاو، بەخۇم گوت(دەتۋانم منىش ۋەھا  
بكەم)... بۆيە لەسەر يەك لاق ۋەستام، بەلام بە تىپەربوونى كەمتر لە پىنچ چركەدا  
ھاۋسەنگى لە شىم لەدەستدا، كەچى چۆلەكەيەك لەسەر يەك لاقى بۇماۋەيەكى  
زۇر بە ھاۋسەنگى دەمىنىتەۋە! دىسانەۋە ھەۋلەم دايەۋە بەلام شىكسىتم ھىنا...  
بەخۇم گوت: (باشە، ئەۋ چۆلەكەيە بۆيە دەشتۋانىت لەسەر يەك لاق  
بوەستىت)... بەم جۆرە دادۋەريىە پىروام بەخۇم ھىنا...

شەۋ پۇيىشتىم بۇ يانەى Dojo كە لەۋىدا ۋەرزىشى كۇنگوفۇم ئەنجام دەدا...  
زۇرم سەير لى ھات كاتىك گۇيم لى بوو كە بىسىتم مامۇستاكە باسى ھاۋسەنگى  
بۇ دەكردىن... لەسەر يەك لاق ۋەستا ۋ بەتەۋاۋەتى خۇى بە ھاۋسەنگى  
پاگرتىبوو، داۋاى لە ئىمەش كرد ھەمان ئىش ئەنجامىدەينەۋە... نىزىكەى بىست  
مەشق خۋان دەبووين، مامۇستاكە داۋاى لىكردىن لەسەر يەك لاق بوەستىن،  
ھەموومان ۋەھامان ئەنجامدا ۋ يەك بەدۋاى يەك كەۋتىن... مامۇستاكە چاۋى نوقا  
ۋ داۋاى لىكردىن ھەموومان چاۋ بىنوقىنن ۋ لەسەر يەك لاق بوەستىن، بەلام يەك



به دواى يهك كهوتين. هه موومان له م مه شقه بيزار بووين.  
 نهوكاتهى چامان كرده وه هيشتاكه ماموستاكه چاوه كانى داخرا بوون و به  
 هاوسه نگیيه وه له سهر يهك لاق وه ستابوو و پتر له ده خولهك به هاوسه نگی  
 مايه وه. نهوجا چاوانى كرده وه و لاقه به رزكراوه كهى داگرت وه و گوتى:  
 (بوئه وهى بتوانن هاوسه نگی خوټان رابگرن پيوسته بگه رينه وه بو بنچينه  
 هيزه كانتان. له ويدا ده يدوزنه وه) لي م پرسى: (بنچينه هيز چيه؟) وتى:  
 (هيزى نه ريئى. به بى نه م وزه يه هاوسه نگی له ده ست دده يت، وهك چون له  
 مه شقه كه دا له ده ست دا. نهوجا زالبون به سهر خوټ له ده ست دده يت و  
 ده كه ويته ژير په همه تى دوخه كانه وه. به لام به بوونى وزه ي نه ريئى له هيزه كه  
 تيده گه ي و هاوسه نگی خوټ راده گرى و ده توانى به سهر ژياندا زالييت..  
 به لام به بوونى وزه ي نه ريئى له هيزت تيده گه يت و هاوسه نگی خوټ  
 راده گريت و ده توانن به سهر دوخه كانى ژياندا زالييت).

لهوكاته به دواوه، كاتيكي زورم ته رخان كرد بو تويزينه وه و مه شق كردن له سهر  
 چه ندين ريسا و نامراز له شيوهى: سيستمى تروپكى وزه و پشتته وهى سروشت  
 و تيرامان و تاي شى و خه واندى موگنا تيسى. هتد، نه مانه پيشتر له ناراسته  
 ژيانى مندا نه بوون، به لام به راره ويكى ته واو پيچه وانى ژيانه كوئه كه مدا  
 بردميان، گه ياندميانه جهانيك پيشتر به بوونى ئاشنا نه بووم، بو شم دياركه وت كه  
 له شى مروټ له پيشبيني به در وزه ي له خو گرتوو. هه روه ها نه و دشم بو  
 دياركه وت كه به شه دهره كييه كانى له ش له شيوهى: رووخسار و چاوه كان و لوت  
 و دهم و ده ست و لاقه كان. و نه دما هه ناوييه كانى وهكو: سييه كان و دل و  
 گه ده و گورچيله كان و جگهر. هه موويان به وردييه وه كاره كانيان نه انجام دده ن  
 و به جوانى و گونجاويى و ريكخراوه ييه وه پيكه وه ش گري دراون. گه ر يهك نه دندام  
 بريندارييت هه موو نه دما هه كانى تريش هه ستى پى ده كه ن و به هاواريه وه  
 نه چن. بويه ده بينن پيكه وه ش كار بو دووباره چاره كردنه وه يان  
 دروست كردنه وهى نه و به شه كي شه داره ده كه ن و هه ولى گيرانه وهى دوخى



سروشتی بۆ دەدەن...  
سیستیمی تر لە نیو لەشماندا هەیە... بە دیکەت ترهوه پوونی بکەینهوه  
و بلێن: بوونی جەستەمان لەسایە ئێمە سیستەمەوێ، ئێمە سیستەمە تیپەرپیان  
بەدەریشتە لە سیستەمی خودی لەش کە ئێمە دەیناسین... لەو ناوەندانهی وزە  
پێکدێت کە بەشیوویەکی ئەرینی کار لە تەندروستییمان دەکات، بۆیە گەر وزە  
ناوەندی نا هەوسەنگ بێت ئەوا تۆ نەخۆش دەبیت و توانای زالبونت بەسەر  
خۆتدا نامینی، بەلام کاتیەک ئێمە وزەیه هەوسەنگ دەبێت ئەوکات تۆیش لە  
لوتکە ی زیندەیه تیدا دەبیت و وزەکەشت بەژیان کاردانەوی بۆت دەبێت.  
وهره با نمونهیهکت پیشکەم بکەم، لەبارە ی کاریگەری جوهرەکانی وزە  
لەسەر ژیانەت...

ئافرهتێک ویستی کتیبێک بنوسیتهوه... بۆ ماوهی پازده سال ههولێ بۆ  
دا... بەلام هەرکاتێک دەستی دەدا یە نوسین بیانوویەکی بۆخۆی دەهینایهوه و  
دەستی لە نوسینهوهی هەلدەگرت و دەیگوت: (من زۆر سەرقالم... کەش و هەوا  
زۆر خۆشە، من ماندووم، هەست بە بێزاری دەکەم... هتد)، هەروەها بێ متمانەیی  
لای خۆی ئافرانیدیو، چون پێزی خۆی لای خۆی نەهێشتبوو... هەربۆیە بپاریدا  
هیژی وزە ئەرینی لە کالیفۆرنیا بخوینێ، لە پەیمانگایەکی تایبەت بە  
خویندنی هیژی وزەدا دگەڵ مامۆستایەکی دانیششت. داواي لیکرد ئێمە کێشەیهی  
بۆ چارەبکات، مامۆستاکەش پێی راگەیاندا کە پێویستە لە هەوسەنگی وزە  
بکۆلیتهوه... هەموو ئامادە بووان تیبینی ئەوەیان کرد پاش ئەوهی مامۆستاکە  
شیکردنەوهی تەواوی بۆ هیژی وزە کرد، ئێمە کەسە پەنگی پووختساری جوان  
بوو، شیوازی هەناسەدانیشی باشتربوو، هەستی بە هیژی وزە ئەرینی خۆی  
کرد... ئەوهی سەیربوو ئەوهبوو ئێمە کەسە توانی پاش ئێمە خۆلە راستەوخۆ  
کتیبەکە ی بنوسی، لەبەرئەوهی دەم ناسی نامەیهکم بۆی هەنارد بۆ هەوال  
پرسینی... وەلامەکە ی زۆر سادە بوو: کتیبە نوسراوهکە ی بۆ هەناردم... ئەمە  
نمونهیهکە لە تواناییەکانی وزە ی هەوسەنگی مڕۆ... کاریگەرییهکە ی لەوهش



زىيادترە، بەلكو كار لەسەر ھەموو بىنەماكانى ژيانىش دەكات، جا ئىش و كارىيەت يان پەيوەندى كۆمەلەيەتى يام پارە ياو تەندروستى.

خودناسىن و زانىنى ئەو ھى تو لەكام پىگەدايت لە ھەريەكە لە پىنج پەھەندەكانى ژيان كاريكى مەزنە، ھەروەھا بەكەلكىشە گەر ئامانجەت لە ژياندا بزانىت و ئاگات لەو ھەيەت كە بۆ كۆى دەپۆيت؟ باشتەر و ھايە باوەردارىيەت، چون بە باوەرپەتەو دەتوانى بە بویریپەو ڕووبەرووی لەمپەر و كىشەكانى ژيان بپیتەو... بەلام گەر ئاگات لەوزەى شاراو ھى پشت ئەنجامدانى كار و چەشنى تەندروستىت و بەختەو ھەيت نەزانی ئەوا ئەگەرى دووچارىوونت بە چەندىن نەخۆشى لى دەكرى... ئەوجا گومانەت لەلادروست دەبى لەتوانايەت بۆ سەرکەوتن و چیتەر ناتوانى بەسەر خۆتدا زالبەت... بۆ ئەم مەبەستەش ئەم بەشەم لەم پەرتوكە بۆ تەرخان كەردووى، بۆئەو ھى فیزیيەت و بزانىت چۆن گەنگى بەوزەى تايبەتى خۆت دەدەيت، ھەروەھا بەو ھى ئاشنا دەبیت كە چۆن دەتوانى ھاوسەنگى وزەت ڕادەگەرت، كە دەبیتەو ھى داين كەردنى تەندروستىيەكى باشتەر و وزەيەكى ھاندەر و ژيانىكى بەختەو ھەتر... كەواتە وەرە باپىكەو ھەشتەكەمان لەئێو نەينىيەكانى ھىزى كەسىتیدا ڕەو پىدەين و سەمەرە و پەرچوو ھەكانى ئەم ھىزى وزەى ئەريپە بدۆزینەو...

## وزەى ژيان..

ئافرىتەر لە پاش لەدىكبوونمانەو ھى وزەى ژيان و خۆچارەكارى پى بەخشیوین.

زۆركەس ھىچ يىرۆكەيەكەيان لەبارەى ھىزى وزەيانەو ھەلانیيە، ئەمانە ھەمیشە وزەى ژيانىان بە تورەبوون و خۆخواردنەو ھەستى نەرىنى و خەمبارىيەو ھەست دەدەن... ئەمەش و ھايان لى دەكات ھاوسەنگى و زالبىتيان لەسەر ژيانىان لەدەست دەدەن... يەكێك لە ئامانجەكانم ناساندنى ئەم وزەيەيە بەتۆ، لەگەل ئاشناكەردنەت بەچۆنىيەتى بەكارھيەنانى لە ژيانى پۆژانەتدا... ئەو ھى لای خوارى دوو ڕيگەى ئاسان و كاران يارمەتیت دەدەن بۆ پاراستنى وزەى ژيانەت.



پىڭگەي يەكەم..

دەستت بخەرەسەر كەلەكەت، كە راستەوخۇ دەكەويىتە خوار قەفەزەي  
 سنگەۋە.. دەستى راستت بخەرەسەر دەستى چەپت.  
 لە لوتتەۋە ھەۋا ھەلمژە و گەدەشت بۆدەرى پالئە... دەيىنى دەستىشت  
 بۆدەرى دەكشى... سىيەكانت پىڭكە لە ئۆكسجىن و دواتر لە دەمتەۋە ھەناسەكە  
 ھەلمژەۋە، پالئىش بەگەدەتەۋە بىنى بۆ ناۋەۋە، ۋەھا ئۆكسجىنەكە بۆدەرى دەرىكە  
 ۋەكو ئەۋەي لە پىكانتەۋە بۆدەرى دەرى بگەيت.

ئەم مەشقە دووبارە بىكەرەۋە، ئەۋكاتەي ئەمجارەيان ھەۋا ھەلدەمژىت،  
 ۋاي بىنە پىشەچاۋى خۆت كە لەپىڭگەي سەرتەۋە پوناكىيەكى شىن دەچىتە نىۋ  
 لەشتەۋە.. ئەۋكاتەي ھەناسە دەدەيتەۋە، ۋاي بىنە پىشەچاۋى خۆت كە ئەم  
 پوناكىيە شىنە لەپىيەكانتەۋە بۆدەرى ۋەدەردەكەويىت.  
 ئەم مەشقە سى جار دووبارە بىكەرەۋە.

ئەم مەشقە يارمەتت دەدات بۆ ھىشتەۋە وزەي ژيانت، ۋەھات لى دەكات  
 ھەست بە چالاكى و ئاسودەيى پىتر بىكەي ۋەك لە پىشۋوتىر... ئەم مەشقە ھەفتەي  
 دووجار ئەنجام بىدە، لەگەل سى بارەكردنەۋەي ھەنگاۋەكان.. لەكاتى  
 ئەنجامدانىدا چىژى لى بىيىنە و ۋەھاي لىبىكە بىيىتە بەشىك لە ژيانى پۇژانەت.  
 پىڭگەي دوۋەم..

بەدانىشتەۋە دەتۋانى ئەم مەشقە ئەنجامبەدەي؛ بۆ پاراستنى وزەي ژيانت..  
 بەشىۋەيەكى ئاسودە دانىشە، پىشتت با پىك بىت.. بىجەسىرەۋە و  
 دەستت بخەرەسەر رانەكانت.

بەھىمنى و قولىيەۋە لەپىڭگەي لوتتەۋە ھەناسەبىدە، گەدەت بۆدەرى  
 پالئى! تاۋەكو دەتۋانى ئۆكسجىنى نىۋ سىيەكانت زۆر بىللەۋە. گەر ھەستت  
 بەبى ھەناسەيى كرد ئەۋجا نەختىك ھەۋا ھەلمژە. ئەم بىرە كەمەي ھەۋا يارمەتت  
 دەدات بۆ پىكخستنى چۈۋنە دەرەۋەي ھەۋاي نىۋ سىيەكانت. ئەمەش كارىكى  
 زۆر گىرنگە.



هه ناسه كه له دمه مته وه درېدېره دروه، بهيمني و به شيويه كي ناسايي  
 نه م مه شقه شوش جار دوو باره بكه روه.

دهييت پوژانه و به تاييه ت له كاتي به يانياندا دوو جار نه م مه شقه نه نجام  
 بدهيت... نه و كاته ي هه ست به ماندوويي يان خه موكي و تورديي ده كيت بو  
 پرگابوون له وزه ي نه ريئي نه نجامي بده، هه روه ها بو پاراستني وزه ي هه ناويشت  
 دهييت نه نجامي بده ي؛ له بو هيشتنه وه ي زينده يي و هاوسه نكي وزه ي له شت و  
 ده سته و تن و به كار هيئاني هيڙيكي گه وره تر.

ئيستاش له گه شته كه ماندا بنه ماي وزه ي مرويي ده خينه ژير  
 باسه وه...

وزه ي كومه ئي...

چون وزه ي نه ريئي كومه ئييت ده پاريزي و ئي ده گه ي؟

(۱) له سايه ي شيوازي بير كرده وه و كار كردن و ره فتار كرده وه هه موو  
 پوژيكي هساپه كه ت پرده كه يت و قالاشي ده كه يته وه... هه موو به شيويه كي پوژانه  
 نه م كار نه نجام ده دين...

زورجار گهر كه سه كان نه وه يان ده ست نه كه ويټ كه ده يانه ويټ وزه يان  
 له ده ست ده دن... بو نمونه: گريمان خانويه كي گونجاوت بو كرين ديتوه، تويش  
 داواي قهرزيكت له بانكيك كرد و نه ويش ره تي كر ديتوه، په نكه وزه ت له ده ست  
 بدهيت... گهر بير له م به ناوشكسته بكه يته وه و خوت به شيويه كي نه ريئي  
 بخويته وه نه و كات وزه كان ت په تال ده كه يته وه و هساپي بانكي وزه شت بو نه مړو  
 قالا ده ييت... به لام ده تواني له سايه ي هه ناسه دانكي گونجاو و نويژ و نه نجامداني  
 مه شق و بير كرده وه ي نه ريئي و هه لگرتني به رپرسياريتي و گه پان به داواي  
 چاره سه ردا هساپي وزه ت پر و بالاش بكه يت... نه م شتانه به شيويه مي پوژانه  
 پووده دن، له هه ر پينج ره هه نده سه ره كيه كه ي ژيانمانه وه ليان پووده دن...



(۲) گەر کهسیک رخنه‌ی کردی یان بریاریکی له‌سه‌ر دایت یان قسه‌یه‌کی ناخووشی کرد به‌ره‌گه‌ز یام رۆشنییری و کلتور یان ئاینت ئه‌وکات وزه‌کانت ده‌روژین: ره‌نگه‌ وزه‌ وهریگری یان له‌ده‌ستیش بده‌ی به‌پیی شیوازی بیرکردنه‌وت له‌م قسانه‌ و کاردانه‌وه‌کانت بویان... گەر به‌خرایی هه‌ستت پیی کرد ئه‌وا وزه‌کانت له‌ده‌ست ده‌ده‌یت و کاردانه‌وه‌کانیشت شیوه‌ی ره‌فته‌تاری به‌رگری کارانه‌ ده‌بیئت... به‌لام گەر توانیت به‌سه‌ر ده‌رکپیکردنی هه‌ستیتدا زالبیئت و به‌جوانی له‌گه‌ل ته‌وانی تردا په‌یوه‌ندی به‌ه‌ستیت ئه‌وا وزه‌ی زیاده‌تر بوخۆت کیش ده‌که‌یت و هه‌ست به‌ زالبیئتیش ده‌که‌یت به‌سه‌ر دۆخه‌که‌دا.

### که‌واته‌ که‌ی وزه‌ له‌ده‌ست ده‌چیئت؟

(۱) ئه‌وکاتانه‌ی به‌رده‌وام ده‌بیئت له‌سه‌ر بوچوونی سواو و به‌های ره‌فته‌رخرایی گه‌لیک که‌ له‌م‌پۆدا به‌که‌لکت نایات. بۆنمونه‌، گەر به‌ به‌رده‌وامی داوا له‌ مندالیکت ده‌که‌یت-وه‌کو ئه‌وه‌ی ساوابیئت ئاوها قسه‌ی له‌گه‌لدا ده‌که‌یت- که‌ زۆر وریاییئت له‌قسه‌کردن ره‌گه‌ل که‌سانی تردا و متمانه‌یان پی نه‌کات، گەر بو‌عه‌وه‌یه‌کی زۆر ئه‌م بوچونانه‌ی لایه‌وه‌ ئه‌وکات هه‌لی زۆر له‌ده‌ست ده‌دات له‌ چالاکییه‌ کۆمه‌لایه‌تییه‌کانیش بی به‌ش ده‌بیئت... ره‌نگه‌ ئه‌مه‌ ببیته‌هۆی نامتمانه‌کردن به‌ به‌ریوه‌به‌ر و هاوکاران و ته‌نانه‌ت ژن/می‌رده‌که‌شی... ئه‌م که‌سه‌ به‌رده‌وام ده‌بیئت له‌سه‌ر له‌ده‌ستدانی وزه‌کانی به‌هۆی بوچونه‌ سنورداره‌کانیه‌وه‌، که‌ی توانی بوچوونه‌کانی بگۆریت ئه‌وکاتیش ده‌توانیت وزه‌کانی بپاریزیت.

(۲) ئه‌وکاته‌ی به‌روات وه‌هایه‌ که‌ بوچونی پامیاری و کۆمه‌لایه‌تی و ئاینیی تو باشتره‌ له‌ هی ته‌وانی تر... له‌بیرمه‌ جاریکیان که‌سیکی ته‌مه‌ن سی سال له‌گه‌ل که‌سیکی تردا باسی پامیاریتیان ده‌کرد و ئه‌وی تری به‌ که‌می زانیاری پامیاری تۆمه‌ت بار ده‌کرد، خویشی به‌ زانایتر ده‌خسته‌پروو... ده‌مییینی چۆن وزه‌کانی به‌ه‌پرو دده‌ا و به‌هۆی ئه‌م بوچونه‌وه‌ ته‌نانه‌ت نه‌شی ده‌توانی به‌سه‌ر خویدا زالبیئت... گەر به‌روات به‌ بوچونی من هه‌ر من یان بوچوونی کۆمه‌لایه‌تی یاخود



کلتوری یاو ره گهزی شه بییت و شه وهی خوت له وانی تر باشت دانینی شه وکات بهرده وام ده بییت له سهر خهرج کردنی وزه ی زیانت.

(۳) شه وکاته ی بهرده وام ده بییت له سهر به کار هیئانی شه شاره زایی و پینماییه نه رینیانی شه که به هوی خیزانه که ته وه وهرت گرتووه. بونمونه: جاریکیان نافره تیکی ته مه ن په نجا سال هاته نوسینگه که م. زور کار تیگراو بوو؛ چون دایکی خوشی نه ویست بوو، له باوه شیشی نه گرتبوو، هه روه ها باوکیشی لینی دابوو. زوری رق له خیزانه که ی بوو، بوماهوی په نجا سال شه هسته ی لای خوی گلدابویه وه. له گهل دهر برینی هه ر وشه یه کیدا وزه ی له ده ست دها. ته نانه ت ودهای لی هاتبوو نهیده توانی به سهر خویشیدا زالبیت. شه وکاته ی شه نافره ته ته مه ن په نجا ساله مان له منداله به ندکراوه توانا کوزه که ی نیو میشتکی نازادکرد - که هه رچه نده شه نافره ته ته مه نی گه یشتبووه په نجا که چی هیشتاکه وای هه ست ده کرد منداله که ی لای باوک و دایکیه تی - شه وجا شه ژنه ورده ورده وزه ی بو گه رایه وه و ههستی به باشی دۆخی ته ندروستی خوی ده کرد و گه شه ی پتر ده بوو.

نیستاش که هوکاره کانی پشت له ده ستدانی وزه ت زانی، چونیتی به هیز کردنی وزه شت بو ده خه مه پروو:

(۱) هه ستکردن به شانازیت به خیزان و پاراستنی نه ریته کانی خیزانه که ت، شانازی به خوت و بنچینه شته وه بکه...

من بوخوم شانازی به وه وه ده که م که باوکم له هیچه وه دهستی پیگرد و بووبه یه کی که له به ناو بانگترین کهسانی ولاتی میسر له بواری دروست کردنی باله خانه دا. شه وهی شه شه نجامی دا به پشت به ستن به خوا و کاری راسته قینه ی خوی بوو. هه روه ها شانازی به دایکمه وه ده که م که توانی بووی خیزانیکی هه شت مندالی به باشی په روه رده بکات. هه روه ها خوشم له هیچه وه دهستم پیگرد، له قاپ شتنه وه، دواتر ورده ورده بهرده وام بووم له سهر که وتن تا وه کو



گەيشتەم بەم ئاستەي ئىستام، پرىك رەكو باوكم. ئەوكاتەي دەبىتە خاۋەنى  
شانازى كردن بە خود و دەرونىست لەسايەي رەگەز و كلتور و نەرىتى  
خىزانەكەتەو لەو كاتەدا تۆ وزەي كۆمەلىت بەھىزدەكەيت.

(۲) ھەستە نەرىنىيەكانت لەبەرامبەر خىزانەكەتەدا بىسپرەو.

بەخۆشەويستيانەو خۆت بىسپرەو و گەنگيان پىنبەدە و گەنگى پىدانىيان  
بۆتۆ لەپىش چاوبگرە و پىشتىوانىشىيان لەبىرنەكەي.

(۳) لەگەل سىروشتەدا بەردەوامبە.

بىرۆ دەروەو بۆ پىياسەكردن و لەجوانى شتەكان پىروانە و بىبىنە، ھەرچىيەك  
بىبىنى و ھەي بىنە پىش چاۋى خۆت رەكو ئەو ھەي يەكەمىن چارە دەبىبىنى.

وزەي پەيوەندىيە مەروپىيەكان.

ئەمەش پەيوەستەبە زالىتى و خودى پەيوەندىيە جوتەككىيەكانمانەو.  
لەخۆگرتەي پەيوەندىيە رەگەزىيانى و ھارپىيەتى و ھەناۋى و ھاۋكارى و  
دارايىيەكانمانە. ھەرۋەھا تىبابوۋى ئاتا جىمانە بۆ گەنگى دان بە دۆخىكى  
دىارىكراو.

كەواتە كەي لە پەيوەندىيەكانەو وزە لەدەست دەدەيت؟

(۱) ئەوكاتەي دەتەوئەت لەپرىگەي پەيوەندىيەكانتەو ئەوانى تر پرىك بىخەي،  
جا پرىكخستنى ئەوانى تر كەسايەتەيانەبىت يان لەبۋارى كارد.

(۲) ئەوكاتەي لەسەر كىشى و لەدەستدانى پارە دەترسىي.

(۳) ئەوكاتەي مەملانىكان بەبى چارەسەر لەھەناۋتەدا ھەلدەگىت، لەشىۋەي

مەملانى و كىشە رەگەزىيانەكان و چالاكىيەكانى رەگەزىيانى، كە ھۆكارن بۆ  
پىروانى كىشەي كەردارىانە و بى توانايىش بۆ زالىبوون بەسەر خود لە  
پەيوەندىيەكانتەدا.



## چۈنئىتى پاراستنى وزەت و بەھىزکردنى لەڭگەھى پەيوەندىيەكانەو:

- (۱) ئاوەزەت لەشۆكە ڤەگەزبازىيەكانى پىشوروتر ڤزگارېكە، لىيانەو ڤىرې و ژيانەت بەرەو باشتەر ئاراستەبگە..
- (۲) دەست لە ئالوودەبوون ھەلېگرە بەھەموو شىوہەكانىيەو، جا زورخۇرى بىت يان مەي و جگەرە و تلىاك..
- (۳) خوشحالبە بە پەيوەندىيە باش و پىشتىوانىيەكانەت، بەم ڤىگەيەش دەتوانى ھەست بە وزەيەكى مەزىتربكەھى ئەوكاتەھى لەگەل ئەوانى تردا لە پەيوەندىدا دەبىت، زىادەترىش متمانەت بەخۆت دەبىت لە ڤووى تواناكانى پەيوەندى دابەستن و ڤەگەزبازىيەو، ھەرودەھا پەيوەندىيە جوتەكئىيەكانەت باشتەر دەكەيت..

### وزەي ئاوەز (وزەي مېشكى)

پەيوەستە بە شىوازەكانى بۆچونمانەو لەبارەي خودى خۇمانەو: دىمەنى دەرەويمان، ژىرىتتىمان، توانا و چالاكئىيە ئەندامىيەكانمان بەھەموو شىوازەكانىيەو.. ھەرودەھا بە وزەي خۇڤىزگرتن و بەرپرسىيارىتى وەرگرتن دادەنرىت.. شوىنى داپشتنى متمانە و خۇوئەنەکردنىشە.

### ئىستاش بايزانىن كەي وزەي ئاوەزيمان لەدەست دەدەين؟

- (۱) ئەوكاتانەھى پابەندىيەكانەت بەرامبەر خۆت دەپچرئىت: گريمان تۆبۆت دياركەوتوو لە ڤۆژىكدا چەندە جگەرە دەكىشى و بېريارى دەست ھەلگرتنت دا لە جگەرەكىشان و ئەمەشت ئەنجامدا، گەر پاشى ئەمە بگەڤىتەو بۆ جگەرەكىشان ئەوكات ھەست بە بى متمانەھى بە تواناكانى خۆت دەكەيت.. ئەوكاتەھى بېريار لە ئەنجامدانى شتىك دەدەيت و سەرکەوتوونابىت ئەوكات وزەي ئاوەزىت لەدەست دەدەيت.



(۲) ئەۋكاتەي بەنەرىننىيە كاردەكەيتەسەر ئەۋانى تر؛ بۇ بەدەست ھىننى قايىل مەندىيان: پياۋىك ھەبوو ژەكەي ھەركاتىك بىۋىستايە سەردانى مالى كەسەكانى يان ھارپىكانى بىكرىيە ناچارى دەكرد ھەست بە تەۋان بىكات... پياۋەكە ۋاي بەژەكە ھەست پىدەكرد كە ئەۋپەرى ھەول دەدات بۇ دىلشادكردنى خۇي و مەدالەكانى و كەچى ئەمانىش پىي نازانن... بەم شىۋەيەش كارى لە ژەكە دەكرد و ناچارى ھەلۋەشاندىنەۋەي پىلانەكانى دەكرد...

ئەمەي لاي خوارەۋەش چۈنىتى پاراستنى وزەي ئاۋەزىت بۇ دەخاتە

پوو:

- (۱) كە بەلىنىكتەدا بىبەرەسەر، جابەرامبەر خۆت يىت يان ئەۋانى تر.
- (۲) مەمانەت بە لىۋانىنى پروداۋيانەت ھەيىت.
- (۳) دەست ھەلگەرە لە كاركردنە سەر ئەۋانى تر بەمەبەستى بەدەستھىننى قايىل مەندىيان.

(۴) شانازى بەكارەكەتەۋە بىكە.

ئەۋكاتەي وزەي ئاۋەزىت پىشتىۋان دەكەي، باشتر پىزلەخۆت دەگرىت، سنورى كەسىتىشت كراۋە و كىشۈك دەيىت.

وزەي سۆزەكان:

وزە بە دايىنەمۇي ھەموو سۆزەكان - خوشەۋىستى و گىرنگى پىدان و لىبوردن و دل پى سوتان - دادەنرىت... ھەروەھا دايىنەمۇي سۆزە نەرىننىيەكانى ۋەكو تۈرەيى و داپىسى و رقىشە... وزەي كىشمەكىشە كە ئامانجى زالبوون و دەستگرتنە بەسەر تۋانا بۇ داھىنان و تىكدانىش.



## كەۋاتە كەي وزەي سۆزىت لە دەست دەدەيت؟

(۱) ئەۋكاتەي رېگە بە سۆزە نەيىيەكان و ئەزمونەكانى پابردووت دەدەيت كە كېشمەكېش لەگەل بەرھاتووۋەكانى ئىستاتدا بگەن.

(۲) ئەۋكاتەي تورەيى و رقت دەشارىتەۋە.

(۳) ئەۋكاتەي لەھەمبەر ئەۋانى تردا داخراۋدەبىت و رېگەيان پى نادەيت بۇ ئەۋەي خوشيان بويىت. بۇنمونه: ئافرەتلىك پىشتىر مىردى كردوۋە و توشى كېشەي جوراۋجور بوۋەتەۋە لەگەل ئەۋ مىردەيدا و ئىستاش دەترسىت ديسانەۋە مىرد بگاتەۋە و رېگە بەۋانى تر نادات لىي نزيك بېنەۋە و ناھىلىت كەس خوشى بويىت، بەمەش وزەي سۆزدارىي خۆي لە دەست دەدات. ھەمىشە ھەلگىرى يادگارىيە كۈنەكانى پابردوۋىيەتى كە نەيىنى و دارووخىن و وزە تىابەرن.

## ئەۋەي لاي خورىش چۈنىتى پاراستنى وزەي سۆزدارى و

بەھىزكردنەيتى:

(۱) لە پابردوۋ پرگاربە - دەست لە پابردوۋ ھەلېگرە - بەبى مەرج لەۋانى تىرش خوشبە.

(۲) ۋەك ھەيت خۆت خوش بويىت.

(۳) ئەۋانى تىرىشت خوشت بويىت، رېگەيان پىبەدە بۇئەۋەي بەشىۋازى خۇيان تۇيان خوش بويىت.

## وزەي خوازويستى يان ئىرادە:

سەربارى ئەۋەي يەكەمىن بەركەۋتنت بۇ ھىزلە وزەي پەيوەندىدا دەبىت، كە لەسايەيدا فىرى ئەۋە دەبىت چۈن وزە بەرھەم دىنى و بەسەر ئەۋانى تردا زال دەبىت، بەلام ھىزى خوازويست توانا و وزەشت دەداتى و لەۋ دوخانەش پرگارت دەكات كە چارەيان ئاسان نىيە. ھەرۋەھا قسەكانت بەروۋنى پىشان دەدات و بۇ دەگوازىتەۋە و ئاتاجىيەكانت دەست نىشان دەكات و ھەستىكى مەزنت پىدەبەخشىت بۇ ھەلسوراندىن و متمانەكردن بە ژيانىت.



## كەواتە كەي وزەي ھىزى خوازويست لە دەست دەدەيت؟

- (۱) ئەوكاتەي كەسىك كارت بکاتەسەر، يان بپوات وەھابى وەست بەو بەكەي يەككى تر لەتۆ بەھىزتر و باشترە.
- (۲) ئەوكاتەي گرفتارى شىوئەيەك لە شەرمۆكى و تەرىقى دەيىت، وەكوئەوئەي كەسىك بۆى دياربکەوئەيت كە تۆ درۆ ئەكەيت.
- (۳) ئەوكاتەي پىگە بەوانى تر دەدەي كە پىيارت بۆدەن و ئەوانىش ئەو ديارى بکەن كە تۆ چىت پىويستە، خۆت وەھا لىبکەي وەكو ئەوئەي كوپىان بىت و ئەوانىش وەكو باوك بە زۆر پىشە و پى و شوئنت بۆ ديارى بکەن.

## ئىستاش ئەو رىگەيەت بۆ دەست نىشان دەكەم كە دەتوانىن لەسايەيدا وزەت بپارىزى و بەيارىدەي ھىزى خوازويست پالپشتى بکەيت..

- (۱) لەبرى ئەوئەي درۆبکەيت ھەمىشە بە راستگۆيانەو بەدوى.. ھەمىشە راستى بلى، بەرپرسىارىتى ھەلبگرە، بەدوى پىگەي نويدا بگەرپى بۆ باشترکردنى دۆخى ژيانىت؛ چون ئەوكاتەي راستى دەلىيت ھەست بە تەرىق بوونەو ناکەيت.
- (۲) پىكخراوئەيى بارى دەرونىت پابگرە.. بە پىشتىوانى توانا بەدواداچون بۆكراوئەكانت بپارىدە، لەبرى ئەوئەي پىشت بەست بە كاردانەوئەي دۆخ و رەقتارى ئەوانى تر بپارىدەي.
- (۳) چىت ھەيە بەوانى تىرىشى بەخشە.. بپارىدە چىت دەوئەيت و بۆچونەكانت شىبکەرەو و قسەبکە و بەيلە ئەوانى تىرىش لە بۆچوونەكانت بگەن.



ۈزەى ھىزى ئاۋەز(عەقل):

ھىزى ئاۋەزىمان بەندە بە توانامانەۋە بۇ وادانان و بىنىنى ئەو شتانهى  
لەسەرۋوى بىنىنەۋەن، لەگەل چۈنىتى ۋەرگرتنى چەمكە ئاۋەزىيەكان، ھەرۋەھا  
پەيۋەستە بە ژىرى و توانامانەۋە بۇ بەرھەمدان.

ئەم ۈزەىە لەدەست دەدەيت ئەۋكاتەى:

(۱) پىداگىرى دەكەيت لەسەر ۋاقە لۆژىكى و ئاۋەزىيەكانت بۇ  
ئەنجامدراۋەكانى ھەناوت.

(۲) ئەۋكاتانەى ئاۋەز(عەقل)ت دادەخەيت.

(۳) ئەۋكاتەى رەتى خۇ ۋزگارکردن دەكەيت لە خەمە كۈنەكان و سۆزە  
نەيىنىيەكان.

(۴) ئەۋكاتانەى بىرىارى كراۋە دەدەيت لەسەر بىرۋكەى داهىنەرانەى نوى،  
ھەرۋەھا بۇ ئەگەرە نا لۆژىكىەكانىش، لەم و كاتە و لىرەدا لەدەستدانى ۈزەت  
ناچارت دەكات ۋەھا جەھان بىنى كە شوينىكى نەيىنىيە و دواترىش ھىزى  
ئاۋەزىت لە دژى خۆتە.

لە لايەكى ترەۋە دەتوانى چەندىن شت ئەنجام بەدى بۇ پىشتىۋانى كردنى  
ۈزەت، ئەمەش ئاۋەزت بەھىزتر دەكات:

(۱) بەتەۋاۋەتى خۆت لە رابردوۋ ۋزگارىكە، بەھەموۋ ئازار و سۆزە  
نەيىنىيەكانەۋە، بۇ پەيۋەندى سۆزى نويتەر بىرۋرەۋە.  
(۲) ئاۋەزت بۇ ئەگەرى نوئى نا ئاۋەزى بىكەرەۋە و ئەۋپەرى ھىزى ئاۋەزىتى  
تىدا بەكاربىنە.

(۳) فىربە كەچۈن متمانە بە پىشېينى ۋوداۋەكانت دەكەيت و زانىارىيەكان  
بۇخۆت كىش دەكەيت، لەپىيانەۋە ئاراستەى كار و بىرکردنەۋەى دانايانەش  
دەكرىيت.



لەراستىدا ئەگرەكانى وزەى شەشەم نا سنوردارە.. ئەوكاتەى ئەرئىيى دەيىت خۇت بە چاوى ئاوەزى دەيىنى كە بەھىز و كارايت، ھەروەھا جھانىش بە ئەرئىيى و باش دەيىنى.. ئەوكاتانەى ھىزى ئاوەزى بەھىزدەيىت ئەوكات ئەو چارەسەرەش بۇ ئاوەزى مەزنىت دەستەبەر دەيىت كە دەتوانى بۇ پزگار بوون لە ھەموو ترس و سۆزى نەرئىنى و داڧووخان و گوشارى دەررونى و شوکەكانى ژيانىت بەكارى بىنى.. ھەروەھا ئاوەز دەتوانىت لەشيش چارەبكات و لەچەندىن نەخۇشى پزگارى بكات، تەنانت لە نەخۇشىيە مەترسىدارەكانىش.

وزەى ھىزى ئاوەز بەكىكە لە سەرچاوە سەرەككەكانى  
بەختەوهرى و سەرگەوتن و دەستەتەكانت .

### وزەى گيانخوازى (پۇحى):

ئەمەش پەيوەستە بە ھەموو شت و ھەنگاو و باوەرپىكى گيانيمانەوہ.. وزەى گيانخوازى وەكو ئەو موگناتيسە وەھايە كە بۇ سەرى بەرزمان دەكاتەوہ و لەگەل خوادا پەيوەستمان دەكات.. ئومىد و باوەر و ئاشتى ھەناويمان پى دەبەخشى و ھەستى ئامانجى بونمان نوئ دەكاتەوہ... لە پىگەى گيانخوازييەوہ نويزەكانت و نزاى ئەوانى تريس بوئۇ دادەكەيت و دەپپارىزى.

### تۆيش وزەى گيانخوازىت لەدەست دەدەيت :

- (۱) كاتىك بە ژيانىكى دوورلەخوا و باوەر پىبوونى دەژىت.
- (۲) ئەوكاتانەى مەرج بۇ ئەزمونە گيانىيەكانت دادەنىيت.
- (۳) ئەوكاتەى بە پىدراوہكانى خواوہ چاكە نانويىنى، ئەمەش كاتىك دەيىت كە نويزەكەت ئەنجام نادەيت و سوپاسى خوداش ناكەيت بۇ نىعمەتە پىدراوہكانى.



ئەوکاتەى وزەى گىانیت باشتەدەكەیت دەتوانى چالاكى گىانخوازیت بههیزتر ئەنجامبەدەیت، هەست بە پەيوەست بوونی خۆت لەگەڵ خوادا دەكەیت، بپروات بەو دەبیئت كە ژيان لەبوونی مادییەتى ئیمە ئەولاترە، هەروەها ناشتی هەناویشت بەسەردا زال دەبیئت.

### چۆن وزەى گشتیت بههیزتر دەكەیت؟

بەشەكانى وزەت ناسى، هەروەها بۆیشت دیاركەوت كە چۆن وزەكانت لەدەست دەدەیت و چۆنیش دەتوانى بههیزی بكەى. ئیستاش ئەوەت فێردەكەم كە چۆن حەوت جوۆرەكانى وزە بەیاریدەى مەشقى ئاسایى بههیزدەكەیت لەبۆ دەستكەوتنى وزەیهكى ئەریى كە بتوانى لەژیانى پۆژانەتدا دەكارى بەریت.

### ➡ مەشقهكانى بههیزکردنى وزە ➡

وزەى یەكەم " جوانى "...

مەشقى ژمارە (١):

ئەم مەشقه یارمەتیت دەكات بۆ بههیزکردنى وزەى كۆمەلى

بنچینهیى:

(١) بەپیوه بوەستە، با لاقەكانت لەیەكترەو دوورین و بەشى پێشەویدان بۆ بەردەم یان پێشەویدیت، بە گۆشەیهكى ئاسودەكار ئەژنۆكانت



بنوشتىنەرەو. دەستەكانت بخەرەسەر كلۆتت.

(۲) پىشتت بەرېكى بەيلەرەو، بەبى خۇ ئەزىت دان ئەژنۇكانت

بچەمىنەرەو. ئەوجا بەھىمنى بوستە.

(۳) ئەم مەشقە خەوت جار ئەنجام بەدەرەو.

وزەى دووھ "وزەى پەيوەندى"...

مەشقى ژمارە (۲):

ئەم مەشقە يارمەتت دەدات بۇ وزەپپىدانى ئەم چەشنى وزەيە:

(۱) بەپىئە بوستە بالا قەكان و شانەكانت كراو و ھاوسەنگ

بن. دەستەكانت بخەرەسەر كلۆتت.

(۲) سمىت بۇ دواو و پىشەرە بەپىچەوانەو لەگەل ئەژنۇكانتدا بەرە. ئەم

جولەيە ۷ جار ئەنجام بەد.

(۳) كلۆتت بەشىوہيەكى بازنەيى بچولینەرەو و دەستەكانىشت با لەسەر

كلۆتت بىت. ۷ جارى ئەنجام بەد.

(۴) ئەم مەشقە سى جار ئەنجام بەد.

وزەى سىيەم "وزەى ھزى"...

مەشقى ژمارە (۳):

ئەم مەشقە يارمەتت دەدات بۇ خۇراك پىدانى وزەى ھزىت. باشتر وەھايە

پەگەل ھاوبەشىكدا ئەنجام بەرېت. گەر دەتوانى ھاوسەنگىت پابگرى ئەوا خوت

بە تەنھا ئەنجامى بەد:

(۱) بەھىزەو دەستەكانت بگرە-بەيارمەتى ھاوپىيەك-، بۇ سەرى و خوارى

بازبە لەگەل بەرزكردنەرەو ئەژنۇكانت بەپىنى توانات بەرەو سنگ.

(۲) ئەم مەشقە ۷ جار ئەنجامبەد، لەسەرەتاو. دواتر دەتوانى جارەكانى



ئەنجامدانى زىادتر بىكەيت.

(۳) ئاسودەبە، بەلام بەدۇخى ۋەستاۋى ۋە شىۋەيەكى رەپ.

(۴) ئەوجا ئەم مەشقە بە ھاۋرىكەشت ئەنجام بەدە.

وزەى چۈارەم "وزەى سۆزىى"...

مەشقى ژمارە (۴):

ئەم مەشقە يارمەتت دەدات بۇ بەھىزكردنى وزەى سۆزىت:

يەكەم:

(۱) كىرۋىش بەرە ۋە دەستەكانت بۇ پىشەۋە درىژىكە. ئابىت ئانىشكەكانت

لەزەۋى بەدەن.

(۲) گۆشەى لاقەكان ۋە كۆۋتت بگۆرە بۆئەۋەى لە نىۋان تەختەى شانەكانتەۋە

ھەست بە نەختىك گۆشارىكەيت.

(۳) بەھەموۋ لەشتەۋە بۇ پىشەۋە خۆت پال بىنى، بۆئەۋەى گۆشارەكە

زىادبىيىت، ئەوجا بەم شىۋەيەۋە بۇ دەخولەك بىمىنەرەۋە.

(۴) لەشت بۇ دواۋە بەرە بە يارىدەى بەكارھىفانى سمتەكان ۋە لاقەكان.

دوۋەم:

(۱) بۈەستە ۋە پىشت بەدە بە نوينىك يان كورسىيەكەۋە.

(۲) بەرەۋ دواۋە بچەمىرەۋە تائەۋ كاتەى شانەكانت بەتەۋاۋەتى پال بە

كورسىيەكەۋە دەننن لە سەرى جىگىر دەبن. لاقەكانت بە زەۋىدا بچەسپىنە ۋە

پىشتىشت با شىۋەى كەۋانەىى بىت. پىۋىستە ھەموۋ كىشى لەشت

بىكەۋىتەسەرلاقەكانت.

(۳) بچەسىرەۋە ۋە بەئىلە ماسولەكانى سىنگت فراۋانترىيىت. بەم شىۋەيە دە

چىركە بىمىنەرەۋە ۋە دواتر بەھىۋاشى راست بەرەۋە.



## وزەى پىنچەم "وزەى ھىزى خوازويست"...

مەشقى ژمارە (۵):

ئەم مەشقى يارمەتى بەھىزكردنى وزەى ھىزى خوازويستىت دەدات:

- (۱) بەشىۋەيەكى راست بوۋە و پشتت با رىك بىت و سەرىشت بۇ پىشى.
- (۲) بەھىۋاشى سەرت بۇسەرى بەرز بىكەرەۋە. بەھىۋاشى و دواتر بە خىراتر ئەم جولەيە ۷ جار ئەنجام بدە، نەختىك بىسەرەۋە.
- (۳) بەئاسودەيى سەرت بۇلاى راست و چەپ بىجولئىنەرەۋەى، ئەۋجا بۇلاى چەپ و راست. ۷ جارى دووبارە بىكەرەۋە.
- (۴) سەرت بۇ سەرى و خوارى و دواتر بۇلاى چەپ و راست بەئاسودەيى بىجولئىنە. ئەم مەشقى دووبارە بىكەرەۋە، بەلام ئەم جارەيان لەلاى راستەۋە بۇلاى چەپ دەست پىيكە.
- (۵) مەشقىكە خەوت جار ئەنجامبدە: بۇ سەرى و خوارى، لاى چەپ و لاى راست، سەرى خوارى، راست و چەپ.
- (۶) ئىستاش بە جولەيەكى بازەيى سەرت بىجولئىنەرەۋە، بۇئەۋەى بازەيەكى تەۋاۋ پىك بەينى. ئەم مەشقى ۷ جار بەھەموۋ ئاراستەكاندا ئەنجام بدە.

## وزەى شەشەم "وزەى ھىزى ئاۋەز"...

مەشقى ژمارە (۶):

ئەم مەشقى يارمەتى بەھىزكردنى وزەى ھىزى ئاۋەزىت دەدات:

- (۱) بەشىۋەيەكى ئاسودەيى دانىشە و با پشتىشت رىك بىت. مەشقى پىنچەم ئەنجام بدە، بەلام تەنھا بە چاۋەكانت. ئەم ھەنگاۋە بە ئاسودەيى و ھىۋاشى تەۋاۋەۋە ئەنجام بدە.
- (۲) چاۋت بۇ سەرى و خوارى ۷ جار بىجولئىنە.
- (۳) چاۋەكانت بۇلاى چەپ و راست و راست و چەپ ۷ جار بىجولئىنە.



- (۴) چاره گانت بۆ سه ری و خواری، بۆ لای چه پ و راست و دواتریش بۆ سه ری و بۆ خواری و بۆ لای راست و چه پ بچولینه. نه مه ۷ جار نه انجام بده.
- (۵) ۷ جار چاره گانت به خولیکی ته و او به هه موو ئاراسته گاندا بچولینه.

وزهی هه وته " وزه ی گیانخواری "...

مه شقی ژماره (۷):

نه مه شقه یارمه تی به هیژکردنی وزه ی گیانخواریت ده دات:

- (۱) به شیوه یه کی ئاسوده به خش و پشت ریکییه وه دانیشه.
- (۲) به دهستی راستت سه رت بشیله. باشتر وه هایه نه مه شیلا ندنه به ئاراسته ی میلی کاتر میژ بییت.

هه ره مه پرو ده ست پیبکه ...

ده بییت بزانی و ده رک به وه بکه یت که وزه که ت چه ندی لی به هه ده ره ده دیت.. نه مه شقانه نه انجام بده بۆ وه ی بینه به شیک له ژیا نت.. به م ریگه یه رزه ت ها وسه نگ ده بییت و به رده و امیش نا وه ندی ده بییت.. ته ندرو ستیش ت باشتر و خوش حال تریش ده بییت.. هه روه ها ده توانی به هیژه وه پرو به پرو ی ئاسته گانی ژیا ن ببیته وه.. به ئا مانجه کانیشت ده گه یت و دۆخیشت باشتر ده بییت.







لہ پیرت پیٹ

با خه ونه کانت مه زن بن

## پارٿيانت ٿا مانج ڌاريٽ

به باور مردم بڑی

به هیزه وه زینده گانیت بگوزهرینه

## نهینی شہ شہم ہیزی چر بیر کردنہ وہ

"پرسیای یه که م بۆسه رکه و تن که جیگره وهی هه موو پرسیا کانه بوون به  
خواه نیتی وزه یه. گرنگیشه بزانی چۆنی به دهست دینی و ده پیاریزی،  
چۆنیش به چپی ئاراسته ی دۆخه گرنگه کانی ده که یت؛ له بری ئه وهی  
به کاری پوچه وه به فیرووی بدهی"

مایکل کوردا



## نەينى شەشەم

### ھىزى چىرىكرىدەنەو (تەركىز)

(( بەچرى بىرى لىيىكەرەو. دەستەت و دامىنانى مەزن و گەرە  
ماق ئەو كەسەيە يەك ئامانچ بۇخۇي دىارى دەكات، ھىچ  
ئاراستەكارىكى وزەيى ترى نىيە بتوانىت كىپركىي بكات بۇ  
دابەشكرىنى فەرمانفەرما گىانيەكەي)).

ئۆرىزۆن سویت مارۆن

گەنجىك ھەبوو زۆرى ھەز بە فىرىوونى تىپرامان بوو. پىرسىارى كرد و گەرە  
و پىيان راگەيانەكە: باشترین مامۇستاي تىپرامان كەسىكى چىنيىە و لە  
گوندىكى بچكۆلانەي تايلاند دا ئاكنجى يە. بەخىرايى خۇي ئامادەي گەشتكرىن  
كرد، ئەوكاتەي گەيشتە گوندەكە، راستەوخۇ بەرەو لاي پىاوەكە پۇيشت. وای  
پىشېينى دەكرد كە ئەم پىاوە لە جىگەيەكى گىانخوازي خوش و دلگىر و ھىمن و  
بىدەنگدا بژىت، بەلام لەبرى ئەو گويى لەدەنگى بەرزى مۇسىكى پۇك بووا بە  
تەواوەتى وای زانى كە بە ھەلە ھاتووە. كاتىك ويستى بىروات پىاويكى  
بەتەمەنى كورتە بالا لىيى نزيك كەوتەو و بەخىرھاتنى لىيى كرد و گوتى: "  
بەخىرىيى بۇ تايلاند، پىرۇزبايىت لىيى دەكەم بەبۇنەي ئەوې پىارتداوھ فىرى  
تىپرامان بىت" ئەوكاتەي گەنجەكە بۇي دىاركەوت ئەمە ئەو مامۇستايەيە كە  
بەدوويىدا دەگەرپىت. لىيى پرسى "ئەوا ئەو دەنگە ناخوشەي مۇسىكى پۇك لە  
كوپوھ دەھات؟"، پىاوەكە بە دەم بە پىكەننەو گوتى: "لە ژوورەكەي مەوھ.



ئەو خەرىكى تىپرامان بووم! " گەنجەكە زۆرى سەيرى لى ھات! بۆيە پرسى: " ھەر بەراست بە مۇسىكى پۇك تىپرامان ئەنجام دەدەيت؟ " ، پياوۋەكە پىكەنى و گوتى " كاتىك تىپرامان ئەنجام دەدەم گويم لەدەنگى مۇسىك نابىت " . گەنجەكە لەم كاتەدا توشى شۇك بوو بۆيە پرسىيەو: " گەر گویت لى نابىت، كەواتە بۇچى دايدەگرسىتى؟ " ، پياوۋەكە گوتى: " زۇرجار ھەزم لە دەست تىووردانى دەرەككىيە لەكاتى ئەنجامدانى تىپراماندا، بۆيە ئەو مۇسىكەشم داگىرساند بۆئەوۋى خۇم رابىنم و بەقۇلى تىپرامىنم، لەكاتى تىپراماندا بەوپەرى توانامەوۋە بەرەو ناوۋەم تىپرادەمىنم و گويم لە ھىچ كاردانەوۋەيەكى دەرەوۋە نابىت و بەچرى تىشك دەخەمەسەر ھەناوم. ئەوكاتەى دەزانىت چۇن ھىزى چىرىكرەنەوۋەت بەكاربىنى و ئاراستەى بەدىھاتنى ئامانجەكانتى بىكەيت ئەوكات بەھىزتر دەبىت وەك لەوۋى پىشېبىنىت كىردوۋە، ئەى لاوى گەنج يەكىك لە نەينىيەكانى ھىزى كەسىتى: ھىزى چىرىكرەنەوۋەيە " .

گەر بمانەوۋىت لەھەر شىتىكدا لەژياندا سەرکەوتوۋىن پىۋىستە بە چىرى تىشك بخەينەسەر ئەو بىرۇكەيەى كارى لەسەر دەكەين... چىرىكرەنەوۋە بۇخۇى ھىزە.. بەم ھىزەش ھەر كەسىكى ئاسايى دەتوانىت ئەنجامى ئاناسايى چىنگ بخت.. چىرىكرەنەوۋە بنچىنەى ھەموو سەرکەوتنىكە - چاۋگى ھەموو شىكىكىشە.

لەسالى ۱۹۷۷ پالەوانىتى تىنسى ئىتالىا دەستى پىكرى.. پالەوانىتىيەكى زۇر سەخت و ماوۋە درىژ بوو، مارى پىرز توانى مۇنىكا سىز بىەزىنىت. گەيشتە كۇتايى بۆئەوۋى لەگەل كونشىتا مارتىنىز دا يارى بىكات.. مارى باشتىر بوو بۆيە بوۋبە پالەوان و سەرکەوتوۋ بوو.

لە چاۋپىكەوتنىكى تەلەوزوۋىنىدا پرسىيەى نەينى ئەو ھىزەى لىكرا كە بەھۇيەوۋە توانى گەرەترىن پالەوانى ئەوكاتەى جەھان بىەزىنىت، ئەویش



له وه لآمدا گوتی: " به وپه پری توانامه وه گرنگیم به باشت کردنی چر بیر کردنه وهم ده دا، ئیستاش له کاتی یاری کردنه دا گرنگی زۆر به چر بیر کردنه وهم ده ده م، به بیر کردنه وه له وه ی سه رکه وتو ده بم... له پی شپر کی که دا به چپری تیشکم خستیه سه ره له وه ی ده به مه وه، نه و تاکه شته ی ئیستا بیر لی ده که مه وه پی شکه شکردنی باشتترین توانامه، نه و کاته ی به چپری بیر ده که مه وه به باشتترین شیوه یاری ده که م".

به م شیوه ماری پیرز توانی به هو ی چر بیر کردنه وه یه وه بیته پال هوانی تینس... نه مه ش به سه ره هه موو دۆخه گانی ژياندا وه کو یه ک جیبه جی ده بیته... چر بیر کردنه وه هیزه. له م به شه دا له گه شته ستراتیژییه کارا که ماندا هیزی چر بیر کردنه وه ت بو ده خه مه به ر ده ست، که به سوده بو رام کردنی هیزی ره ها له بو پیکه خستنی باری ده روون.

پوژیکیان که له کونا بووم... هاوای، به مه به سستی به ده ست هیئانی پروانامه ی به رنامه ی زمانه وانیا نه ی ده مار، له سه ره که ناراو ده که پیاسه م ده کرد... کاتژمیر پینجی سه ره له به یانی بوو، که ش زۆر خوش بوو... ئاسمان سامال و خۆر تازه به دیار که وتیوو، هاوپییه کم بینیمی و هاته لام... نه و کاته ی پیاسه مان ده کرد و بویه کتر ده دوا یین له نا کاو گوتی: " سه یری نه وه ماسیه جوا نه بکه، ده بیینی؟" پوانیم به لام هیچم نه بیینی... پیی گوتم: " له نزیکتر پروانه"، به ده سستی ئاماژه ی بو شوینیکی دیاریکراو کرد... منیش بو نه و جیگه یه م پوانی به لام هیچم نه بیینی... به لام له نا کاو ماسیه کی زۆر جوا من بینی، زۆرم سه یر لی هات کاتیک ماسی گه لی زۆرم بینی... به پوونی ده مبینین... سه دان ماسی بوون... زۆرم سه یر لی هات کاتیک من له سه ره تا وه ماسیه که م نه بیینی، به لام دواتر نه و هه موو ماسیه ده بینم.

لیره دا نه و یاسایه ی ئاوه زی هه ناویم بیر که وته وه که ده لیت: (نه وشته ی بیر لی ده که یته وه زیاده تر له وه ده بیینی که بیر لی ده که یته وه...) بۆم دیار که وه که یه که م ماسی له هه ست و ده رکی مندا نه بووه؛ چون بیرم لی نه کردیه وه، به لام



دواتر که بیرم لیئی کرده وه و به چیری ناوه زم ئاراسته ی کرد چومه نیو  
هسته کانه وه و بهروونی بینیم.. ئاستی دهرک پیکردنم فراوانتر بوو و توانیم  
ژماره یه کی زوری ماسی له هه موو شوینی که وه بینم.

به لی میشتک بهم شیوه یه کار ده کات! شته که هه رچییه ک بیست که به چیری بیرم  
لی ده که یته وه راسته وخو ده چیته نیو ههسته کانه وه و دهرکی پی ده که ی به لام  
ناوه ژت له وه فراوانتر دهر و و ده بینم: دۆسیه گه لی هاوبه ش و هاوشیوه ی له  
میشتکدا ده کاته وه، جا هه رچییه ک بیست و هه ر ئه زمونی ک بیست له کاتی  
له دایک بوئته وه تا وه کو ئه م ساقه ت هه موویت بو ده خاته بهرده ست.

### به لام به راستی چی کار له چر بیر کردنه وه مان ده کات؟

هیروم و. سمیس له کتیبه که یدا " ده یاسای سروشتی بو هه لسوراندنیکی  
سهرکه و تووانه ی کات و ژیان " ده لیست: " زانای دهر و نفا سی دکتور مۆری بانکس  
له په نجا کانی سه ده ی بیسته مدا به دوو بیردۆزه ناوبانگی دهر کرد له باره ی..  
ههروه ها ده لیست: " گه ر یه کی که له و پیویستیانه مان له ده ستدا، ئه و به چیری  
تیشک ده خه ینه سه ر هه موو ریگه کانی قه ره یوو کردنه وه ی ئه و له ده ستدرا وه "  
له کتیبه که یاندا " ئاره زووی ژیان ی دهر وونی و گیانی مروی " مۆری و جوون  
جایمسی دا ده لین:

### چوار پیویستییه سه ره کیه ی مروی بریتین له:

- (۱) پیویستی ژیان.
- (۲) پیویستی خوشو یستن.
- (۳) پیویستی هه ستکردن به گرن گیت.
- (۴) پیویستی ئه نجامدانی فره جووری.



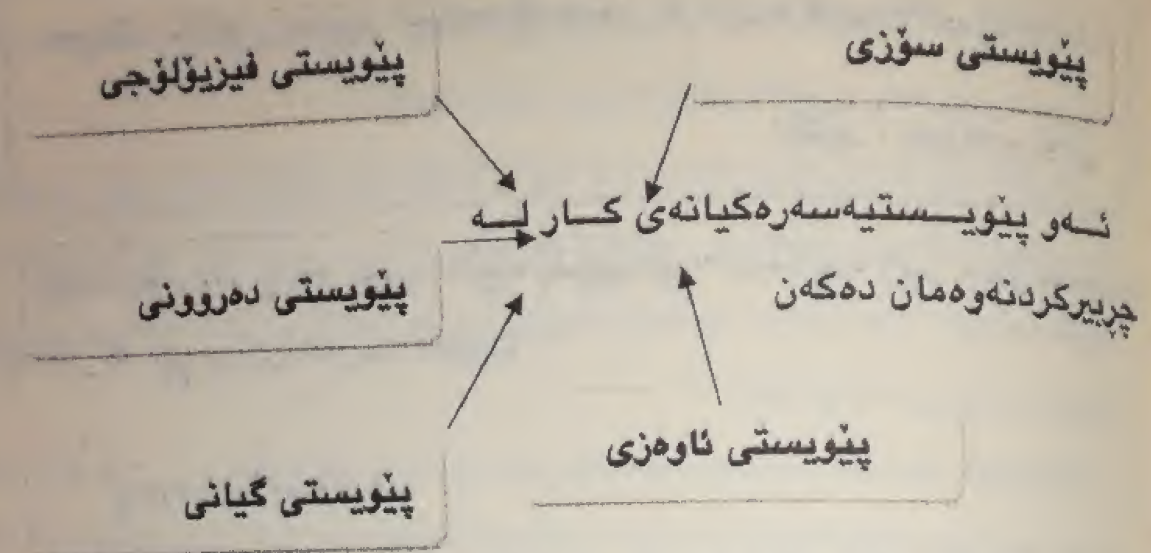
"گەرەترىن پالەنەرى پىۋىستى مەۋە پالەنەرى فېزىۋىلۇجى و  
دەروونى و گىيانىيەكانە، گەر پىۋىستىمان بە تىركردنى  
دانەيەكيان ھەبەر، ئەۋا ئەۋ شتەنە ئەنجام دەدەين كە پىشتەر  
ئەنجامان ئەداۋە؛ بەمەبەستى تىركردنى پالەنەرى ونەكەمان".

مەبەست لەم قەسەيە ئەۋەيە كە: ئاۋەزماڭ پىشتىۋانى پالەنەرى بەھىزترىن  
دەكات، يىگومان ئاسودەيى خۇمان تەرخان دەكەين بۇ پىركردنەۋەي پىۋىستىيە  
ونەكەمان، بۇنمونە: گەر ئافرىتىك ئىشەكەي لەدەستىدات ئەۋا  
چىرىركردنەۋەكانى ئاراستەي دۈزىنەۋەي كاريكى تر دەكات، گەر لە بۈۋەكەي  
خۇيشىدا كاري دەست نەكەوت رەنگە بەئىشىك قايىل يىت كە پەيۋەندى بەۋەي  
خۇيشىۋە نىيە.

بەپىنى شارەزايى خۇم كە سى سالە، ھەرۋەھا پىشت بەست بە خۇيىندەۋەي پىر  
لە ۷۰۰ پەرتۈۋكى تايىبەت بە رەفتارى مەۋە، بۇم دياركەوت كە:

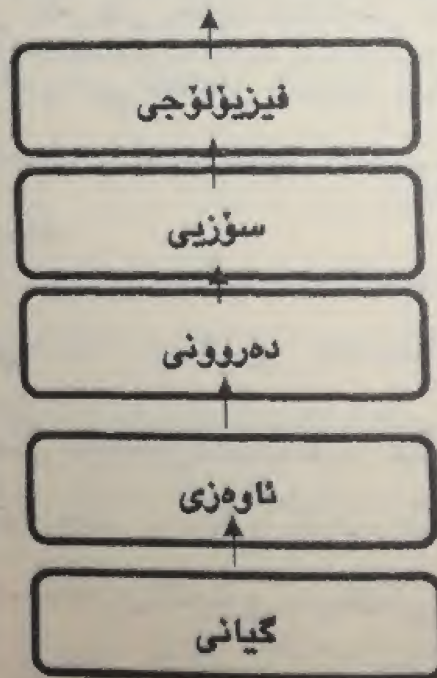


چرپرکردنه وه مان به شیوه یه کی بنچینه یی ده که ویتته ژیر کاریگه ری پینج  
پنیوستیه مانده وه:



ئهو ی لای خواریش وینه یه کی پروونکاره وه ی تایبته به پیدانی بیروکه یه کی  
باش له باره ی زنجیره ی پنیوستیه گانه وه:

ئهو پینج پنیوستیه بنچینه یی کار له چرپرکردنه وه مان ده که ن..









لە خور و نەرىت و رەوشتى خراپ و تىكدەرى داپوخىنەر.. بەلام گەر ھەستمان  
بە خوشەويستى نەکرد ئەوكات ھەموو شتىك ئەنجام دەدەين بۇ  
قەرەبوو كەردنە ۋەي كەمىمان لە خوشەويستى.. ئەو مەندالەي خوشەويستى بۇ  
دەرنابردىت، دەيىتە ھاۋلى مروقى خراپ و گرفتارى كىشانى تلياك و  
خواردنە ۋەي مەي و جگەرەكىشان و ... ھتد دەيىت.

ئەوكاتەي گەرەش دەين بە داۋى خوشەويستىدا دەگەرپىن، بەدوۋى  
كەسىپكە دەگەرپىن ژيانمانى لەگەلدا ھاۋبەش بگەين، بەلام گەر خوشەويستىمان  
چىنگ نەكەوت ئەوا توشى چەندىن سۆزى نەرىنى دەين و رەنگە بەھۋىيە ۋە توشى  
کردار و خور و خراپ بىين.

ئافرىتىك دەناسم خولىيى كىشانى ھەموو جۈرە مادەيەكى بى ھۆشكار بوو،  
ھىچ ئومىدى بەگەرەنە ۋە نەما بوو، بەلام لەسايەي كەوتنە داۋى خوشەويستى  
پياۋىكە ۋە كە ھاۋسۆزى بۇ دەردەپرى دەستى لەم خوۋە خراپانەي ھەلگرت.

ئەوكاتەي پىۋىستىيە فېزىۋلۇجىيەكانمان دابىنە، ئەوكات چىرىكەردنە ۋەمان  
ئاراستەي پىۋىستىيە سۆزىيەكانمان دەكرىت تاۋەكو ئەمىش دابىن  
دەيىت.. ئەوجا چىرىكەردنە ۋەمان بەرەو پىۋىستىيەكى تر ئاراستە دەيىت.

### ۳- پىۋىستى دەرونى

لەخۇگرتەي پىۋىستىيەكانى ھاۋلىتى و پەيۋەندى دابەستتە.. ھەموومان  
پىۋىستمان بە كەسىپكە مەمانەي پى بگەين و دۇخى تايبەتىمانى لەگەلدا دابەش  
بگەين.. ئەوكاتەي ھاۋرپىيەكت ھەيە و بە راستى گىرنگىت پى دەدات، دەزانى ئەم  
ھاۋرپىيەت لە پۇژى خوشى و ناخۇشىدا دگەلدا دەيىت، تۈيش بەھەمان شىۋە  
بۇئەو، ئەوكات ھەست بە ئاسودەيى و لايەننەمەكى (ئىنتىما) دەكەيت،  
ئەوكاتەي پىۋىستىيە دەرونيەكانت دابىن دەيىت ئەوكات چىرىكەردنە ۋەكانت  
بەرەو پىرىكەردنە ۋەي پىۋىستىيە ئاۋەزىيەكانت ئاراستە دەيىت.



۴- پیوستی ناوهزی

پیوستی گه شه و نهجامدان و پیشکه وتنمان ده گریته وه. کرداری  
پیشخستنی خود و گهرانه به دواي مانادا.

تو ده توانی پیوستیه فیزیولوژی و سوژی و دهروونییه کانت به گشتی  
داین بکهیت، به لام گهر ههستت به وه کرد که ژیاانت مانایه کی نییه نهوکات هه موو  
چر بیرکردنه وه کانت ناراسته ی ناوهز ده کری. هه رگیز بیستوته که سیستیک  
دهوله مه ندبی و خیزانیکی باشی هه بیئت و هاورییه کی زوریشتی هه بیئت، به لام  
ههستت به ناسوده ی نه کات؟ نه مه راستیه کی تاله که زوریک له دهوله مه ند و  
خانه دانه کان به هو ی ههستت نه کردنه وه به ناسوده ی هه ولی خو کوشتن دهن  
یا وه کو ژیا نیان به خو کوشتن به کو تارادیت! باشتین ریگه بو زالبوون به سهر نه  
ههسته دا دارشتنه وه ی نامانچ گه لیکه هاوتای به ها کانت بی و بیانویه کت بداتی  
بوئه وه ی به یانیان زوو به خه وهر بییته وه و مه شقی وهر زشتی نه انجام بده ی و  
گرنگی به خوت بده ی و نهو کارانه نه انجام بده ی که به خته وه ریت دداتی و به ره و  
پیششه وهت ناراسته ده کات و یارمه تیت ددات بو چیژبینین له ژیان..

به لی، هه موومان ناره زویه کی مه زمان هه یه بوئه وه ی برین و خوشمان بویت  
و نهوانی تریش ئیمه یان خوش بوی و ههستت به ریزه کانیان بکهین، به لام گهر  
ههستمان به وه کرد ژیا نمان مانایه کی نییه.. وه کو نه وه ی به هره کانمان  
به کارنا هیئین و ناوړ له توانا سروشتیه مه زنه کانمان نادهینه وه و به داهینه رانه  
ناژین.. نهوکاتیش ههستت به عهستی نه رینی جوړا وچه شن ده کهین.. ههستت به  
ونیتی و بی حهزی بو نهجامدانی هه موو شتیک ده کهین، ته نانهت تاقه تی  
نهجامدانی نهو شتانه شمان نامینیت که به خته وه رمان ده کات...

چر بیرکردنه وه مان ناراسته ی به دی هاتنی پیوستیه ناوهزییه کانمان ده کهین  
بوئه وه ی به دی بین، نهوکاته ی به دیش دین به ناراسته ی پرکردنه وه ی پیوستیه  
گیانخوازییه کانمان ناراسته مان ده کات.



## ۵- پیویستی گیانخوازی

لە هەناومانەوه جەزیکێ بەهێز هەیە بۆ پەيوەندی کردن بەوانەى لەسەر ووی خویمان و سەر ووی جەهانی مادییەتمانەوین... پیویستمان بە پەيوەندی بەستنه لەگەڵ ئافرینەری مەزن و بالای تاک و بێ هاوتادا.

وەک دەزانێ، دەتوانین هەموو پیویستیەکانمان بە تەواوەتی پڕیکەینەوه، بەلام گەر پەيوەندییەکی پتەومان دگەڵ ئافرینەرماندا نەبێت، ئەوا ژیاومان پوچ دەبێت لە گەرنەگرتن پێتقی کە ئەویش پیویستی خوشەویستی گیانییە... گەر گیانخوازبێت بە مەوقیەکێ باش دەبێت... لە خووە خراپ و دارووخیئەرەکان بە دوور دەبێت، خاوەنی هەلوێستی باشتر و ئاسودەکاریش دەبێت... ئەوکاتەى لەگەڵ خودادا پەيوەندی دادەبەستیت ئەوکات هەست بە بوونی پەيوەندی خوشەویستی راستەقینە و بەختەوهری رەها دەکەیت، ئەوکات دەزانێ بە تەنها نیت، ئەوشتانەش لە ژیاوندای لێت روو دەدەن پەندیکێ لەپشتە و بەقازانجی تۆ دەبێت؛ چون باش دەزانێ کە خواوەند باشترین و مەزنیترین بۆتۆ داناوه و هەمیشە تۆی لەبیرە. ئەمەش هەر پێنج پیویستییه سەرەکییه که یوو که کارلە چڕیرکردنەوه و ژیاومان دەکات... لەمەروە دەست پێیکە و تێبینی بکە و بزانه بە چڕی بیر لەچی دەکەیتەوه؟ کاریش بۆ هاوسەنگکردنی چڕیرکردنەوه کانت بکە...

پۆژانه چڕیرکردنەوه کانت هەلبەسەنگینە و لەخۆت بپرسە:

من لە چی بواریکدا بە چڕی بیردەکەمەوه؟ باشە بۆ لەئێره؟ دەتوانم چی بکەم

بۆ ئەوهی سود لەمە وەرەبگرم؟

هەلسەنگاندنی چڕیرکردنەوه ت یارمەتیت دەدات بۆ ئەنجامدانی گۆرانکاری و باشترکردنی جووریتی ژیاونت... ئیستاش وەرە یا پێکەوه لەو هیزی کردارەى ئاوەزیانه بکۆلینەوه کە چارەنوسمان دیاری دەکەن...



ھەلسەنگاندن و پىكىختن

ھەستەكان

پەتكرىدەنەو

بىرۆكەكان

فېزىيۇلۇجى

گىشتاندن

يادگە

پەفتار

وەرگەرەن

چىرىكرىدەنەو

ئەنجام

كردارەى ئاۋەزى...

"بەو ئاراستەيەدا دەچى كە بىرى لى دەكەيتتەو"

بودا

ئايا دەزانى تاكە بىرۆكەيەك ئەۋەندە بەھىزە كە دەتوانىت ھەموو ژيان و كەتوارىت دروست بىكات؟ تەنھا يەك بىرۆكە لەيەك كاتدا كاردەكاته سەر سۆز و ئاۋەز و جەستە... قىد .

ھەولنى ئەنجامدانى ئەم تاقىكرىدەنەوانە دەدەين:

بىرلەكەسىك بىكرەو كە خوشت دەۋىت... ۋاى بىنە پىشەچاۋى خوت كە



ئیسقا بهره و پروت دیت. تیبینی ههسته کانت بکه.

ئیسقاش بیر له که سیک بکه ره وه و وای دانسی که ئیسقا بهره و پروت دیت. تیبینی ههسته کانت بکه.

بیرکردنه وه کانت له ههردوو باره که دا کار له ههسته کانت دهکات.

ئیسقاش با ببینین که چون بیرکردنه وه کانت کار له ئاوهز و جهسته دهکات:

چاوانت دابخه. وای بینه پیشه چاوی خوت که لیمویه که دهکیت به دوو له ته وه.

وای دانسی نیوهی که رته لیموکهت به دهسته وهیه. بهره و لوتت به رزی دهکیت وه بونی دهکیت.

وای دانسی که رته لیموکه دهگوشیته نیو دهسته وه. به ددانه کانت دهیگه زیت. توینکه کهی دهجاوی. ههست به تام و بونه ترشی له دهه مقدا بکه.

تیبینی نه وه بکه که له هشتدا پرو ددهات.

گر نه م هه شقته نه نجامدا. رهنگه پنیستت موچورکهی پیداییت و روخساریشت بگوریت. هه موو نه شتانه پرو ددهن سه رباری نه وهی لیموکه هیشاکه بیروکهیه. به هه مان شیوه بیروکه کانت کار له جهسته دهکهن و وا له ئاوهزت دهکات بر وای به زانیارییه گانی بیروکه کهت بکات له کاتی که دا له که تواریدا بونیککی نییه.

کردارهی ئاوهزی له رینگهی ژینگهی ئافرینهری بیروکه کانت وه چی دهییت، واتا له سایه ی نه و دوخه وه دروست دهییت که توی تیاییت. بیرکردنه وه کانت چر بیرکردنه وهت ده ئافرینن، نه م چر بیرکردنه وهیه ش فرمان به ئاوهز ددهات بو گهران له داتا کراوه کانیدا له بو هه لسه نگاندن و شیکردنه وهی زانیارییه که، نه مه ش بوخوی بریار دانی لی ده که ویته وه. نه و جا ئاوهز هه لده ستیت به سپرینه وه و گشتاندن و وهرچه رخانی زانیارییه کان، نه مه ش دهییت هه ی ئافراندنی ههسته کانت. نه م هه ستانهت کار له فرمانه گانی له شت دهکات، له کو تا شد تو



ھەلەستىت بە رەفتار كۆردىن و كاردانەۋەى پىۋىست و ئەنجامت چىڭ دەكەۋىت،  
جا نەزىيەلىك بىت يان نەزىيەلىك.

با نەزىيەلىك بۇ بىخەمە پۈۈ. گرىمان ھەزرىتى ھەيە و ھەز دەكەيت  
كاتىكى خۇشى دەگەل بەسەر بەرەت. ئەم ھەزرىتى پەيۋەندى پىۋە كۆردى و  
داۋەت دەكەت بۇ نانى ئىۋارى. كەۋاتە ژىنگەى تۆ لەم كاتەدا لە ھەزرىتى تەۋە  
سەرچارە دەگەيت. بانگىشتت دەكەت بۇ خوارەنى نانى ئىۋارى و كات  
بەسەربردن دەگەلىدا. ئەمەش پۈلى ژىنگەى بىر كۆردەۋە لە ھەزرىتى دەنۋىت،  
ئەۋجا ھەلەستىت بە چىرىلىك كۆردەۋە لە بارەى ئەۋ كاتەى لەگەلىدا بەسەر  
دەبەيت. ئىنجا ئاۋەز ئەم زانىارىانە لەم ژىنگەى تەۋە ۋەردەگەيت و  
ھەلەستىت بۇ دەكەت. ئاۋەز ھەلەستىت بە كۆردەۋەى دۇسىيەى تەۋاۋى  
پەيۋەندىيە كات لەگەل ھەزرىتى تەۋە، سەربارى زانىارىيە كاتى نىۋ دۇسىيە كاتى  
مىشك تۆ پىرىت داۋە كاتىكى خۇشى رەگەل بەسەر بەرەت. ئىستاش ئاۋەز  
ھەلەستىت بە سىرىنەۋەى ھەمۇو دۇخە نەزىيەلىك لە بارەى ئەم ھەزرىتى تەۋە و  
ھەمۇو باشەكان دەگەيتىت، ئەۋجا وىنەكە ۋەردە چەرخىنى بۇ ئافراندى  
ۋىنەكە بۇ داھاتوۋ لە بارەى ئەۋكاتە خۇشەى لەگەل ھەزرىتى تەۋە بەسەر  
دەبەيت. ھەست بە ناسودەى دەكەيت لە ھەمبەر ھەزرىتى تەۋە و پەيۋەندىت  
بەۋەدە، ئەۋجا كەرەكانى لەشت دەگەيت، رەنگە پىكەنىتە لەسەر پوخسارت  
دىارىكەۋىت. پاش ئەمە بەم شىۋەى رەفتار دەكەيت: جەلەكانت لەبەر دەكەيت و  
خوت ئامادە دەكەيت بۇ بەسەر بردى كاتىكى خۇش لەگەلىدا.

دەپۇى بۇ چاۋپىكەرتنى و بەسەر بردى كاتىكى خۇش لەگەلىدا، بەلام رەنگە  
شتىك بىت نىگەرانت بىكەت. گەتوگۈيەكى توند لەنىۋانتاندا دروست دەبىت و  
بە دىشكاۋى و تۈرەيەۋە بەجىي بەيلىت.

ئىستاش با بىن چى پۈيداۋە: ژىنگەى نۆى: " شتىكى گوت بىزىرى  
كۆردى. " تۆ بىر لەۋە دەكەيتەۋە و بەچرى تىشكى دەخەيتەسەر ئەمەش ۋەھات  
لى دەكەت تايىبەت مەندىيە باشەكانى ھەزرىتى تەۋە و ئەم ژىنگەى



ئەگىشتىنى بەسەر داھاتورت... رەنگە ھەلسەنگاندنىكى نەرىنى و مانايى بۇ ئەو  
 دۇخەت بىكەيت: " ئەو ھەمىشە ھەر بەو شىۋەيە بووہ " ... ئەرجا ئاۋەز  
 بەدوى پىشتىۋانىدا دەگەرپىت بۇ ئەم بۇچوۋنەت و دواترىش بىرىاردانەكەت بەم  
 شىۋەيە دەپىت: " بەھۋى ئەوۋە كىاتىكى خىراپ و ناخۇشم بەسەر  
 بىرد " ھەستەكانت نەرىنى دەپىن و ئەوجا كارەكانى لەشت ھەمان پىگەي  
 بۇچوۋنەكانت دەگىرن: دەپىنى شىۋانى ھەناسەدان و كاردانەۋەي  
 پروخسارىانەت دەگۈرپىت، ئەوجا لەبرى پىكەننن تورپەي پروخسارت  
 دادەپۇشىت و ئەمەش ھەموۋى كاردەكاتەسەر رەفتار و ئەنجامەكانت .

ئەم سىنارىۋىيە زۆر باۋە... زۆر مايەي داخە ھەندىك كەس بۇماۋەيەكى زۆر  
 لەگەل ھاۋرپىيەكىيان يان ئەندامىكى خىزانەكەياندا قىسەناكات، تەنھا بەھۋى  
 روداۋىكى ناخۇشەۋە! ئاۋەز بەم شىۋەيە كاردەكات... ھەلدەستىت بە پونىيات  
 نانى بىرۈكەكانى لەسەر دوايىن پروودا و بەدوى بەلگەيەكەدا دەگەرپىت بۇ  
 پىشتىگىرى كەردنى ئەم تىپروانىنەي.

ئىستاش گەر ئەم ھاۋرپىيەت پەيوەندى پىۋەكردىت و داۋاي لىپوردنى لى  
 كەردى و دىسانەۋە داۋەتى كەردىتەۋە، ئەوجا كەردارەي ئاۋەز بە تەۋاۋەتى  
 دەگۈرپىت و دىسانەۋە ئاۋەز بەلگەي پىشتىۋانى كەردنى ئەمەت بۇ چىنگ  
 دەخات.

ئىستاش لە كەردارە(ەمەلىيە) ئاۋەز تىگەيشتى و دەزانى بەجۈرىك دەكارى  
 بخەيت كە لەبەرژەۋەندى خۇتدا كارىكات، لەبرى ئەۋەي لەدژى تۇدا كارىكات؟  
 مەن بىرۋاي تەۋاۋم بەۋە ھەيە كە ۋەلامەكەت بەلى يە، كەۋاتە با ھەموو  
 ھەنگاۋەكانى كەردارەي ئاۋەز بخەينە ژىر لىكۈلىنەۋەۋە و بەچۈنىتتى بەكارمىنان  
 و سود لىۋەرگرتنى ئاشنايىن.



## ۱-ژىنگە

ئەم ژىنگەيە ئەشى ھۆشيار يان ناھۆشيارىش بىت. ژىنگەكە ھۆشيارانە دەيىت ئەوكاتەي تۆ ھەست بە دۇخ و ھۆكارى پىشت ئەودۇختە دەكەيت و كارىگەر يەكانى دەزانى. تۆ ھەندىك جار دەركى پى دەكەيت؛ چۈن بەدوايدا دەگەرپى. بۆنمۇنە: ئەوكاتەي لەگەل كەسىكدا پەيۈەندى دروست دەكەيت، ياخود بە چىرى بىر لەر پوداۋانە دەكەيتەۋە كە لە دەورۇپىشتت دەگوزەرىن. زۆرجارىش تەنھا لەر پەردودايت و شتەكانت ياد دەكەويت، ياخود پىشپىتى بۆ داھاتوۋى دەكەيت. ژىنگەي ناھۆشيارىش ئەۋەيە كە، ئەوكاتەي ھەستىكت ھەيە، جا باش بىت يان خراپ، ھۆكارى پىشت ئەم ھەست كىردنەت نازانى. ژىنگەكە ئەريى بىت يان نەرىنى تۆ دەر ك بە شتەكان دەكەيت و دەتگوازىتەۋە بۆ ئاستى دوۋەمى كىردارە ناۋەزىيەكە و يىرۇكەت بۆ چى دەكات:

## ۲-يىرۇكەكان

Earl Naghtingale لە كىتەبەكەيدا Lead The Field دا دەلىت: "بەو شىۋە دەيىت كە بىرى لى دەكەيتەۋە" (جارىك بودا و جارىكىش ئىرل ئەم قىسەيەي كىردوۋە). رەنگە يەك يىرۇكە زۆر كارا نەيىت، بەلام بە دوۋبارە كىردنەۋەي ئەم تاقە يىرۇكەيە كارا ترين دەيىت. پىتر لەمەش كارىگەر دەيىت. يەك تاكە يىرۇكە كار لە ھەموو يىرۇكەكانى تىرىشت دەكات. ھەموو يىرۇكەيەكى نۆي پەيۈەست دەيىت بە يىرۇكە كۆن و نۆيەكانى تىرىشەۋە...

برايان تىرىسى لە كىتەبەكەيدا "دەرونناسى سەرگەۋتن" دا دەلىت:

"ئەو يىرۇكانەي لەمىشكەدان، يىرۇكەي ھاۋشىۋەي خۇيان دروست دەكەن"



ئەمەش مانای وەهایە یەک تاکە بیروکە پەيوەستی هەمان جوۆرە بیروکەکانی  
نیو میشتکت دەبیّت و پیکەو بەهیز دەبن..  
لەکتیپی The Aladin Factor دا هاتووە :

"پۆژانە نزیکە ی سەد هەزار بیروکە وەر دەگیرن. ئەم  
بیروکەکانە تەنها پیویستیان بە ئاراستە کردنە، گەر نەتوانین  
هەلی بسورینن ئەوا هەلمان دەسوریننیت."

کاتیک زانیست کە بەهۆی ژینگەکەتەو بیروکەکانت دروست دەبن، ئەوجا  
بیروکەکانت بەرەو هەنگاویکی نویترت ئاراستە دەکەن لە کردارە ی ئاوەزیدا کە  
ئەویش چی بوونی کردارە ی تەوقدانە لە هەناوتدا .

۲-تەوقدان:

جایمس ئالان دەلین:

"تەوقدان کردارە ی گۆراندنی هیژە پەرتبوەکانی تاکە بۆیەک  
ئاراستە و کەنالی کارا"

لیکۆلەرەن هەستان بە تووژینەوێ سەگیک کەلە هەورەتريشقه  
دەترسا.. ئەوکاتە ی گرمە ی هەور دەستی پی دەکرد ئەم سەگە لە کولانەکە ی  
خۆی دەشاردەو و تەنانەت تاوێکو چەند کاتر میړیکی پاش تریق و هورپەکەش  
نەدەهاتە دەری.. لیکۆلەرەن هەستان بە داگیرساندنی ئامیړیکی دەنگی و دەنگی  
هەورە بروسکە و گرمەیان خستەسەر و دیتیان سەگەکە رای کرد و خۆی  
شاردەو.. لەم کاتەدا هەموو کردارە ی تەوقدان لای ئەم سەگە بەتەواوەتی  
پەيوەست بوو بە ئامیړی دەنگ بەرزکارەکەو.. ئەوجا نانیا ن دابە سەگەکە و



لەكەكانى نان خواردىدا لىكۆلەرىك سەگەي دەشىلا... ئاتاقەي سەگەكە  
چىرىرىكردنەۋەكانى ئاراستەي خواردنى چىشتەكە و ھەسەي بە ئاسايشدارىش  
كرد. بەۋەي كەسىك خەرىكە دەيشىلى يان دەشەرىنى، لەناكاۋ بەلام بە  
دەنگىكى ھىمىتر لەجارى پىشو ئامىرە دەنگىيەكەيان ۋەكارخست... ئەوجا نەختە  
نەختە دەنگەكەيان بەرزكردەۋە، بەلام سەگەكە ھىچ دۆخى نەگۇرا و ۋەكو خۇي  
بوو، واتا ترسەكەي نەمايو، بۆيە لەگۇتادا ئەمەيان خستەروو:

"بىرلەيدان و ھەست و رەقتارەكانمان ئەو شتەنەمان بۇ دىارى  
دەكەن كە تىشكىيان دەخەينەسەر و بەگرنىگان دەزانىن"

لەراستىدا ئەۋكاتە ھەست بە ھەسانەۋە دەكەيت كاتىك بەچىرى بىر لەشتىك  
دەكەيتەۋە كە ھەسانەۋە پى دەبەخشىت، ھەروەك چۆن ھەستىش بە بىزارى  
دەكەيت كاتىك بەچىرى تىشك دەخەيتە سەر شتى بىزاركار.  
ئەم چىرىرىكردنەۋەيەت بەرەۋ ھەنگاۋىكى نويتىرى كىردارەي ئاۋەزىست  
ئاراستەدەكات، كەلەم كاتەدا مىشك لەپىگەي داتاكرارۋەكانى يادگەۋە  
ھەلدەستىت بە ھەلسەنگاندن و بىرلەيدان لەسەر دۆخەكان.

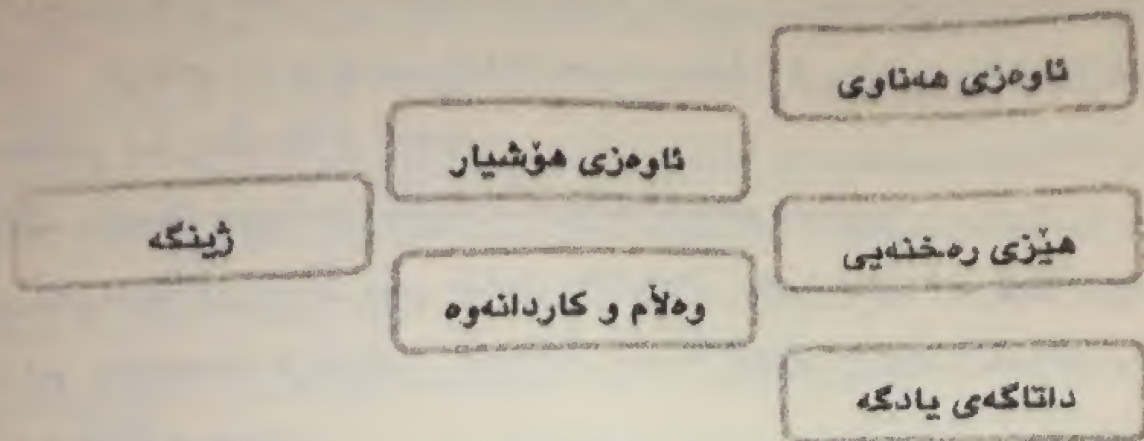
#### ۴- ھەلسەنگاندن و بىرلەيدان:

لەم قۇناغەدا مىشك ھەلدەستىت بە ناردنى ئەو زانىارىيانەي كە بە چىرى  
تىشكى دەخەينەسەر بۇ ئاۋەندى رەخنە كەئەمىش ھەلدەستىت بە  
ھەلسەنگاندنى زانىارىيەكان بەپشت بەستىن بە بەھا و بىروا و ۋەرنامەكانى  
پىشووترمان و ماناكردى بۇ خوشمان. ھەروەھا لەگەل زانىارىيەكانى تىرشدا  
بەراوردى دەكات، بەجۆرىك ھەلدەستىت بە كىردارى رەتكردنەۋە و گىشتاندن و  
ۋەرچەرخاننى ئەم زانىارىيانە بۆئەۋەي لەگەل خاۋەن پەيوەندىدا بگونجىت.  
ئەۋكاتەي ئەم ھەلسەنگاندنە كۆتايى دىت ئاۋەندەكە بىرلەيدان دەردەكات



لەسلىرى پۈتۈرۈلگەن ۋە دەپنە قىلىنغان بۇ داتىگە بۇ ھەلىقارادىن ۋە دەست  
ئېشلىقلىرىنى كاردانىيە ۋە كۈنچاۋ ۋە دواترىش پېشكەشى ئاۋەزى ھۆشيارمەنلى  
دەكات.

ئەم نەخشە سازىيە خوارى يىزۋەتكەن پۈتۈن پېشكەش دەكات لەبارە  
کردارى ھەلسەنگاندەۋە:



## ۵-سېرىنەۋە:

خەلىكى ئەم كردارەيە بەكار دىننىت بۇ سېرىنەۋە بەشە دىيارىكراۋەكانى  
ئەزمونەكانىيان.

ئەۋكاتەي لەشتىك دەروانى، تۆتەنە يەك بەش ۋە دىۋى ئەۋشتە  
دەبىنى.. ئەمەش سىروشتى يىنىتە.. پىك بەھەمان پىگە، ئەۋكاتەي بىر لەشتىك  
دەكەيتەۋە ئەۋا تۆتەنە لەيەك ژىنگەۋە بىرى لى دەكەيتەۋە، ئەمەش سىروشتى  
بىر كەندەۋەيە..

مېشكى ھۆشيارت دەتوانىت لەيەك كاتدا تەنە گىرنگى بەيەك شت بىدات،  
ئەۋجا تۈيىش ھەلدەستىت بە سېرىنەۋە ھەموو دۇخەكانى تىرلەۋ جارىيان  
كاتەدا.

مېشك لەخۇگرتەي ئامپازىكە كە ناۋى سىستىمى چالاك كەندى تۈپىيە، ئەم  
سىستىمە يارمەتى چىرگىرنگىدان بەۋ شتەنەدەدات كە بەچىرى بىرى لى دەكەيتەۋە.



نەمەش بەكەلگە بۇ ئاراستەكردنى سۆز و وزە و كارەكانى لەشت بەئاراستەى  
ئەو بىرۈكەيە، ھەرۈەما بۇ سېرىنەۋەى ھەر شتېكى نەخۋازراۋ لەو ساتەدا بەكەلگ  
ترە.

ھەرگىز شتى ۋەھات لى بەسەر ھاتوۋە؟ سەرئىشەى نىۋەيىت ھەيىت و  
تەننەت بە خۋاردنى دوو خەپلەش لەسەر يەك ئىشەكەى دانەمركىتەۋە.. لەناكاۋ  
زەنگى تەلەفۈنەكەت (دوربىژەكەت) لىى داۋە و بىنوتە ناۋى برادەرىكى زۆر  
خۆشەۋىسىستى لەسەر دياركەۋتوۋە، واتنا ئەۋە پەيوەنسدىت پىسۋە  
دەكات... نىزىكەى دە بۇ پازدە خولەك قسەت لەگەلدا كردوۋە و پاش تەۋاۋبوۋنى  
قسەكانتان سەر ئىشەكەت نەماۋە.

باشە ، ئىستا خۇيىشمان تاقىكردنەۋەيەك ئەنجام دەدەين:

بىر لە پەنجەگەۋرەكەى پىى چەپت بكەرەۋە.. بەر لەۋەى من لىت بېرسىم تۆ  
بىرت لەو پەنجەيەت كردبوۋە؟ ئىستاش بىر لە گوۋى چەپت بكەرەۋە و چاۋى  
راست و ئەژنۆى چەپت.

ھەرچارىك من داۋام لىكردوۋى بىر لە بەشىكى لەشت بكەيتەۋە، تۆيش ئەم  
بەشە لە ھەستى ھۆشيارتدا ئامادە دەكەيت، بەچېرى تىشكى دەخەيتەسەر و  
ھەموو زانىارىيەكانى دىكە لەو ساتەدا دەسېرىتەۋە.

ئىستاش بىر لە سەگىكى سىپى بكەرەۋە.. ئەمەباشە.. بىر لە فىلىمى رەش  
بكەرەۋە.. ئىستاش بىر لە ئۆتۆمبىلە بكەرەۋە كەزۆرت ھەز لىيە.. ئىستاش بىر  
لە پرچت بكەرەۋە، گەر پرچت ھەيىت.

دەيىنى ھەمان شتى پىشۋوتەر لىت پوۋدەدات، بىرت لە ژىنگەكە كىردەۋە و  
بەچېرى تىشكت خستەسەر و ھەموو شتېكى دىكەت لەو چركە ساتەدا سېرىيەۋە.  
ھەمان شتىش لە ژيانماندا پوۋ دەدات، ئەۋكاتەى خەلكى دەلېن: خۆشالېن،  
ئەۋا بىر لە ژىنگەيەك دەكەنەۋە كە بەختەۋەرى و خۆشحالى تىدا زالىيىت و ھەموو  
شتىكى تر دەسېرنەۋە.. ئەۋكاتەى دەلېن نابەختەۋەرن ئەۋا ھەموو شتېكى تر  
دەسېرنەۋە جگە لە خەم و ئازار و ناسۇرىيەكانيان و بەچېرىش تىشك دەخەنە سەر



تەهامەتییه کانیان

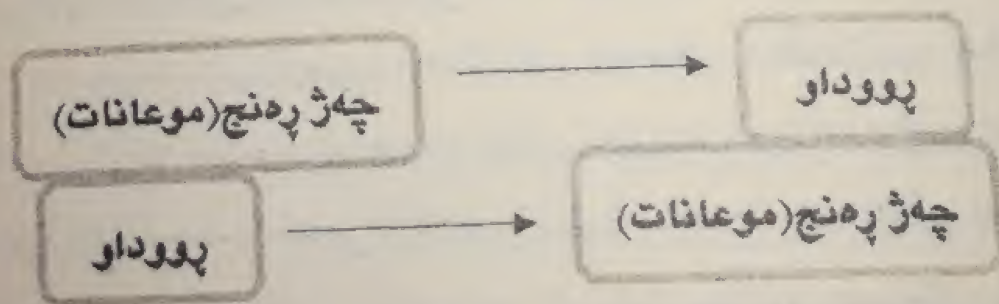
جاریکیان کۆرێکم هەبوو لەبارەى شێزى خو هەلسوڤاندى، ئافەرەتێک پێى گوتى: "لەژيانمدا شتێكىمى باش نابینمەوه، من زۆر خەمبار و بێزارم"، داوام لێکرد خەمى خویم بۆ هەلپێژى و بەسەرھاتیم تى بگەيەنى، گوتى: "من تەمەنم چل ساڵە، مێرد و پێنج منداڵم هەيە.. بەرپۆوەبەرى ئوتیلیکم.. لەپرووی پارەووە کێشەم نییە، گەنگى بە تەندروستیم دەدەم و هاوڕێشم زۆرە". بە پێکەنینەووە پێم گوت: "وادیارە هیچ شتێک لە ژيانمدا باش نییە: مێردت کردووە و بەختەوهریت، منداڵت هەيە و ئەمەش کاریکی چاکە، کێشەى دارايیت نییە و خاوەنى تەندروستییهكى زۆر باشیت، هاوڕێى زۆریش تەمەن هەيە و خەزىيان بە مانەووە و قەسەلەگەل کردنتە.. تۆ راست دەکەیت، ژيانت زۆر ناخۆشە!".

پێکەنى و گوتى: "من دەزانم هەموو ئەم شتانەم هەيە، بەلام وا هەست دەکەم توانادارم بۆ دەستکەوتى باشتر". ئەمە نمونەيەك بوو لەسەر شیوازی کارى پەتکردنەووە گەر بە ئاراستەى دروستدا نەبریت.

ئەم کردارى پەتکردنەووەیەش بەرەو هەنگاوى داھاتوو مان لە کردارەى ئاوەزیدا ئاراستەمان دەکات، ئەویش:—

## ٦-گشتاندى:

لێرەدا بەشە خەمەکانى دەگۆریت بۆ خەمى گشتگیر



هەرگیز گوییت لەووە بوووە کەسیک بلیت: دانیششتوانى فلان ولات هەموویان خراپن! تەنھا لەبەرئەوێ خۆى ئەزمونیکی قالى لەو ولاتەدا بۆ دەستبەربووە؟ خەلکى زۆر بەخیرایى گشتاندى ئەنجام دەدەن... بۆنمونه: زۆرجار کەس



گەلىك دەيىنىت داوات لى دەكەن نەپۇيت بۇ چىشتخانەيەكى دىيارى كراۋ! چۈن  
ئەو چىشتخانەيە خراپە، بەلام كاتىك ھۆكارى پىشت خراپى ئەو چىشتخانەيەيان  
لى دەپرسىت وەلامەكەيان تەنھا ئەو دەيىت: چىشت ھىنەرەكە كەسىكى باش  
نەبوو؟! نا قايل ييان لە چىشت ھىنەرەكە گىشتاندويانە بەسەر ھەموو شت و  
كەسەكانى نىو چىشتخانەكەدا، بۇ سىنەماش (وینەئەندىش) ھەمان شت ھەست  
پى دەكەيت.. لەيىرمە كەسىك پى گۆت: نەپۇم بۇ يىنىتى فىلمى تايىتانك، كاتىك  
پرسىم بۇچى؟ گۆتى: فىلمىكى خراپ و ھىچ و بى كەلكە، لىم پرسىيەو: تۆ  
دىوتە؟ گۆتى: نا، بەلام ھاورپىيەكم ئەمەى پى گۆتوم. ھەمان شت بەسەر ھەموو  
شتىكى ژياندا جىبەجى دەيىت.. رەنگە مىدالىك رقى لە فىرگەيىت، ئەمەش  
بەھۆى تەمبەليەو ھەتە لە يەك وانەدا كەچى بەھۆى گىشتاندنيەو رقى لەھەموو  
وانەكان ھەلگرتوۋە.

وانەزانى گەورەكان لەم جۆرە بىرکردنەوانە بەدەرن ياساخود ناكەونە ژىر  
كارىگەرى گىشتاندنەو... لەبوارى كاردە كەس گەلىك دەيىتىن زۆريان ھەز بە  
ئىشەكەيانە تا ئەوكاتەى توشى گرفتىك دەبن، لەشىوھى ناكۆكى لەگەل  
بەپىوھەر يان ھاوكارىكدا، دەيىنى ئەم كەسە لەناكاو رقى ھەلدەگىت لەھەموو  
دامەزراۋە كار تىدا كراۋەكەى.

ھەروەھا پەيوەندىيە ھاوسەرگىرىيەكانىش لەمە بەدەر نىيە: ئەوكاتەى دوو  
كەس ھاوسەرگىرى دەكەن واى دەگىشتىن كە تەواۋ خوشحال و بەختەوەرن،  
بەلام گەر پويىدا و بىزاربوون، بەخىرايى خەمۆكى دەگىشتىن، بەھەمان شىوھىش  
نەھامەتى و نابەختەوەرى بەسەر ژيانى ھاوسەرگىرياندا زالدەكەن.. بە چاوپۇشىن  
لەوھى لە ژيانماندا چى دەكەين، ئىمە ھەمىشە سەرقالى ئەنجامدانى كارى  
رەتكردنەو و گىشتاندن.. ئەم دوو كىدارە پىكەو جومكن: تۆ ناتوانى بەبى  
گىشتاندن رەت كىردنەو ئەنجام بەدەيت، ھەروەھا ناتوانى گىشتاندن بەبى  
رەتكردنەو ئەنجام بەدەيت.. گىشتاندن بە باش و خراپەو بەرەو ھەنگاۋىكى تىرت  
دەبات لە كىدارەى ئاۋەزىدا ئەويش: ۋەرچەرخانە.



۷-ۋەرچەر خان:

ئەمىش سەئى بەشە:—

يادىگە

بەشى ۋەرچەر خانى يادىگە ئەۋ كات كارادەيىت كەتۈ ھەلدەستىت بە گۆپان و چاكسازىيى ئاۋخۇيى بۇ ئەزمونىك... ھەرگىز پرويداۋە تاۋتۇي كارىيەك ئە ئاۋەزىدا ئامادەيكەيت و ۋەلام و كاردانەۋەكانت بگۆرپىت؟ ۋەلامەكە بەئىيە... ھەموومان ئەمە ئەنجام دەدەين... بۇنمۇنە: گەر كەسىك داۋاي لىكردى باسى ئەۋ دەمەقالەيەي لىيكەيت كە لە نيۋان تۆ و كەسىكى تردا پرويداۋە، بىگومان تۆيش لەروانگەي خۇتەۋە بۇي دەگىرپىتەۋە... بەشىۋەيەك چاكسازىيى تىدا دەكەيت كە خۇت بە ياشترىن ديارىكەويت... ئەۋەي لەم دۇخەدا ئەنجامى دەدەين ئەۋەيە كە بىر لە ژىنگەكەمان دەكەينەۋە... لەگەل چىرىرلىكردەنەۋەي و دواترىش ھەلدەستىن بە سىرىنەۋە و گىشتاندن و ۋەرچەر خانى بەشىۋەيەك لەگەل تىروانىنماندا بگونجىت.

ب-ئەزمون

لايەنى ۋەرچەر خانى ئەزمون گەرەن بەدۋاي ئەزمونىكى ھاۋشىۋەي ئەم ئەزمونەي ئىستا و پىكەۋە پەيۋەست كردىيان دەگىرپىتەۋە... ئەۋ پەيۋەستىانەي لەم ھەنگاۋەۋە گەشەدەكات و دىتەبەرھەم سۆزەكان پەرە پىدەدەن... ئەم ھەنگاۋە يارمەتى خەلك دەكات بۇ دۆزىنەۋەي بەلگەيەك لەبۇ پىشتىۋانى كردىنى تىروانىنيان... ئەۋجا كە ئەۋ دەمەقالەيەي پرويداۋە تۆيش لە پروانگەي خۇتەۋە بە چاكسازىيەۋە دەگىرپىتەۋە، دەتۋانى چەندىن دۇخى دىكەي ۋەكو ئەمە



بڻوڻ بهرهم بيٺي.. ٺهڻ توتوي ڪاريانهي تريش ڪهلهگهل ڪهسي بهرامبهردا  
 ٺهڻجام دراون هه موويان له ميشڪتدا هه مان پڇڪه دهگرن، ته نانهت ميشڪ و  
 ٺاوڙ هه موو دڻوڻ هه شيوه يان پهيوهندي دارهڪاٺي تري ٺهڻ ٺهڻونه ڪه هيچ  
 پهيوهسته ڪييه ڪيشي نه بيٺ به خودي ٺهڻ ڪه سهوه ڪه دهه ڦالهه ڪهت لهگهل  
 ٺهڻجامداوه پهلام له ٺاوهر ڦوڪدا لهيه ڪتر دهچن ڪه رهنگه لهگهل ڪه ساني تردا  
 پرويدا بيٺ، هه مووي ٺاماده دهڪات و دهخاته پيش دهستت بڻهوهي هه لپان  
 بسهنگيئي و پرياريان لهسهر بدهيت.

### ج- وادانان و داهيٺان

لهم قوناغه دا واي داني لهو ڪه سه بهدور دهبيت ڪه دهه ڦاليت لهگهلدا  
 هه بووه، رهنگه هه وئي ٺافراندي چهندين ديمهن بدهي لهبارهي ٺهڻ شيوازي ڪه  
 رهفتاري لهگهلدا دهنوئي گهر جاري ڪي ديهه بيٺي.. ٺهڻ ڪارهي ٺاوڙ له  
 ميشڪتدا بهردهوام دهبيت، هه جاري ڪي بير لهم ڪه سه بکهيتوهه بڻچونه ڪانت  
 دهستورتر دهڪهي و بهردهوام دهبيت لهسهر شيوازي بيرليڪردنهوهي به جياواز  
 لهجارهڪاٺي پيشووتر يان واي داني ڪه ورده ورده لهپيش چاوانت دور  
 دهڪه ويتهوه نامينيٺ و بهم جوڙهش دهتواني شيوازي بير ليڪردنهوت بهرانبهر  
 ٺهڻ ڪهس و دڻوڻ بگوري.



ئهو نه خشه سازیهی خواری زنجیرهیی کردارهی وهرچه رخان

ده خاته پروو...

سی به شه که ی وهرچه رخان

داهاتوو

ئه زموون

داهیتان و وادانان

یادگه

یه یوه ستکردنی ئه نمونه که به ئه زمونی تره وه

گوراندن و چاکسازی خستنه روی هه ناوی

#### ۸- ههسته کانت :

وهک ده زانی کرداره (عه مه له یه) ی ئاوه زی به و ژینگه یه دهستی پیکرد که ناچاری بیرکردنه وهی کردی، ئه و جا بیرکردنه وهت چر بیرکردنه وهی هیتایه بوون، چر بیرکردنه وهش بووه هوی دیار که وتنی هه لسه نگاندن و پاقرکردنه وهی زانیارییه کان له ریگه ی کرداره ی رهتکردنه وه و گشتاندن و وهرچه رخانه وه، ئه مهش بووه هوی بریارلیدان .. ئیستاش کرداره ی ئاوه زی خوله که ی ته و او



دەكات و ھەست دەھىيىتە بوونەو. ھەستى ئەريى ئاسودەيىت پى دەبەخىيىت و ھەستى نەريىش خەمبارى و داماوى و بى ئوقرەيىت پى دەووخشى، ئەوجا ھەستەكانىش بەرەو قۇناغىكى تىرت ئاراستە دەكات و كار لە كردارەكانى جەستەت دەكات.

#### ۹- فيزيولۇجيا (كردارەكانى جەستە):

فيزيولۇجيا جولەكانى جەستە و بارى دەروونى و كاردانەوكانى پرووخسارت دەنويىت.

ھەست و دۇخى ئىستات ھەمىشە لەشيۋەى كارەكانى جەستەدا ديار دەكەن. گەر بەختەوهرىيت ئەوا شىۋازى ھەناسەدانت ھاوسەنگ و دۇخى لەشىشت ئاسودە دەيىت، رەنگە پىكەنىنىش سەر پرووخسارت بگرىت. بەلام گەر ھەستەكانت نەريى بوون، ئەوا لەشىشت بە نەريىيەو دەكەويىتە ژىر كاريگەرى بىرۈكەكانتەو. ھەناسەدانت پروكەشى دەيىت، ماسولكەكانت خەوشداردەن و تىروانىنت خەماوى يان تورەدەبى و لىدانەكانى دلىشت ناپىك دەيىت، گوشارى خويىنت بەرز دەيىتەو و پلەى گەرماى پىستت دەگۆرىت. كەواتە ھەستەكانت ھەمىشە كار لە كردارەكانى جەستەت دەكەن و لە كردارەى ئاوەزىدا كە رەفتار دەھىيىتە بوونەو بەرەو دوا ھەنگاوت ئاراستە دەكەن.

#### ۱۰- رەفتار:

لە ژىنگەى نواندندا ماوہىەكى دريژت بريو. رەفتارەكانت رەنگە زارەكى يان نا زارەكى بن، ئەريى يان نەريى بن، تىگەيشتووانە يان بريارلىدراوانە بن. ھەر رەفتارەكانت ئەجامەكانت دەست نىشان دەكەن. گەر ھەمان شىۋازى رەفتار دووبارە بكەيتەو ئەوا دەيىتە خوو و لە قولتىن ئاستى ئاوەزى ھەناويىتدا دادەيىت و ھىزى تايبەتى خوى بەرھەم دەھىيىت.



ئايا دەزانى ئاۋەز پىئويستى بە چەندە كاتە بۇ تەۋاۋەردى ھەموو  
 كىدارەكانى؟ مېشك بە خىراتر لە تېشك - كە خىرايىيەكەى ۱۸۰,۰۰۰مىلە ل  
 چىركەيەكدا - كاردەكات و كىدارەكانى پىك دەخات.

### پىكخستى كىدارەى ئاۋەزى..

ھەۋالى خۇش ئەۋەيە كە تۆ دەتۋانى كىدارەى ئاۋەزىت پىك بخەيت، بە جۆرىك  
 بە كەلكى خۇت كارىكات، بەبى كۆت كارەكانت ئەنجام بدەيت، بە بەختەۋەرى و  
 سەرگەۋتنى تەۋاۋە. تۆ دەتۋانى بىرۈكەكانت پىك بخەيت و بىريار لەو شىۋازى  
 ژيانە بدەيت كە دەتەۋىت.

### چىرۈكەى ئەستىرەكە..

ئەم دۇخە چىرۈكەكەى سىلقىستىر ستالۇنم بىردەخاتەۋە كە خەۋنى بەۋەۋە  
 دەبىنى بېتتە ئەستىرەيەكى مىلۇننېر، كار لەخەلك بىكات و يارمەتېيان بدات بۇ  
 زالبوون بەسەر ترس و شىكستەكانىاندا.. كورتە ژيانى خۇى پىشكەشى ھەموو  
 كۆمپانىياكانى بەرھەم ھىنانى فىلم كرد، بەلام ھەموويان پەتېيان كىردەۋە؛ چۈن  
 شىۋەى ناشىرىن بوو؛ شىۋازى قسەكردىشى ناخۇش بوو.. ئەۋەى خستەپروو كە  
 ۱۵۰۰ جار لەلايەن كۆمپانىياكانى بەرھەم ھىنانى فلىمەۋە لە نىۋىۋورك پەت  
 كراۋەتەۋە.. جارىكىيان شەۋ و پوژىك ۋەستىا و چاۋەروانى چاۋىيەكەۋتنى  
 بەپىۋەبەرى كۆمپانىيايەكى كرد، بەپىۋەبەرەكە زۆرى سەير لەم پىداگىرىيەى  
 سلقىستىر دەھات، بۇيە قايلى بىننىنى بوو... لە فلىمىكدا پۇلىكى پىدا، بەلام  
 پۇلەى كۆمبارس بوو كە لەكاتى شەپدا بۇكس و لەقەى زۆرى لى دەدرىت!  
 ئەۋجا سى پۇلى تىرى پىدا، كە ھاۋشىۋەى ئەمە بوون، ئەمانە خەزى  
 سەرگەشەكانى ئەم پىاۋەيان دانەمركاندەۋە، بۇيە بىريارى ۋەستانى دا؛ لەم جۆرە  
 پۇل بىننىانە.. ھەروەھا لەو ماۋەيەدا توشى گىرفتى كەم پارەيى زۆر ھاتىبوو..  
 تەنھا سەگىكى ماۋويەۋە كە زۆرى خۇش دەۋىست، جگە لەمە ھىچ لەمالەكەيدا



نەبوو، تەننەت سويا و ئامپىرى گەرمكردنەوھى زستانەشى نەبوو... پۇژىكىيان  
 پۇيشت بۇ كىتەبخانەى گشتى بۇ خويىندەوھى چىرۇكىكى سەرکەوتن و نەختىك  
 خۇگەرمكردنەوھى، پاش ئەمە ھەستى كرد ھەز و تواناي نوسىنى بەسەردا  
 زالە، بۇيە چىرۇكىكى نوسى و بەسەد دۇلارى فروشت، بەم نوسىنى چىرۇكەى  
 توانى كرى ژورەكەى بدات و نەختىك خۇراكىش بىرپىت، بەلام پاش ماوھىەكى  
 كورت ھەستى بە برسىتى و خەمبارى كرد... بۇيە برپارى فروشتنى سەگەكەى  
 دا، كەئەم پۇژەش بۇئەم پياوھ ناخۇشتىن پۇژانى ژيانىەتى... لەپىشى كۇگايەك  
 لە نيويۇرك وەستا و دەيوست سەگەكەى بە پەنجا دۇلار بفروشتىت، بەلام تاكە  
 كەسىك كە ھەزى بە كرپنى سەگەكەى كرد تەنھا بىست وپىنچ دۇلارى پىدا،  
 بۇيە ئەمىش بەناچارى سەگەكەى پىدا... پاشان بەگريانەوھى ئەو جىگەيەى بەجى  
 ھىشت و پۇيشت؛ چون ئىتر ھىچ بونەوھىك نەمابوو لەم سەرزەوينەدا كە ئەم  
 گرنگى پىدات و ئەويش كاردانەوھى بۇى ھەبىت و دلى خۇش بىكات... پاش  
 ماوھىەك لەپىش قاوھخانەيەكدا وەستابوو، سەيرى يارى بۇكسىنى محمد عەلى  
 كلای دەكرد؛ لە تەلەوزوینەوھى.

محمد عەلى كلای دۇخى زۇرباش بوو، بۇكسى باشى دەوھشانە، بەلام  
 بەرامبەرەكەى خۇى بەدەستەوھى نەدەدا... ئەم شەرەبۇكسە بەردەوام بوو تاوھكو  
 ناوپۇژوان يارىەكەى وەستاند و سەرکەوتنى محمد عەلە كلای راگەيانە... شىوان  
 و پىداگىرى كەسەكەى بەرامبەر محمد عەلى بەلای سلقستەرەوھى زۇر جىگەى بايەخ  
 بوو... پاش ئەمە راستەوخۇ دەستى دايە نوسىنەوھى چىرۇكى (Rocky)  
 بەردەكەم) لەماوھى بىست كاترپىرى بەردەوامدا چىرۇكەكەى نوسىيەوھى، ئەو جا  
 پۇيشت بۇ فروشتنى ئەم چىرۇكە... پىشكەشى كۇمپانىياكانى بەرھەم ھىنانى  
 فىلمى كرد لە نيويۇرك و ھەموويان رەتى كرپنىان كەردەوھى... سەربارى ئەمەش  
 نەوھستا و ھەر پىداگىرى دەكرد لە سەردانى كەردنى ئەم كۇمپانىيانە، تاوھكو  
 دواچار كەسىكىان خويىندىەوھى و برپارى كرپنى دا بە سەد و بىست ھەزار  
 دۇلار... سلقستر برىواى بەوھنەدەكرد كە گوئى دەبىستىت. ئەو جا مەرجىكى



دانا بۇ قىزىقلىقنى ئەم چىرۈككە و گوتى: " مەن ئەم چىرۈككە تان پى دە قىزىقلىق، بەر  
مەرجەي خۇم بېمە پالەۋانى قىلمەكە " . پەتھان كىردەۋە چۈنكە ئاۋىلانگ و  
شارەزايى باشى نەبوو، ھەروھە دەنگىشى زۇر نامۇبوو، بەشنىۋانلىكى  
پىكەنىناۋى قىسەي دەكرد، ئەمەش مەترىسى گەورە لەسەر بەرھەم ھىن دروست  
دەكەت، ئەم قىلمەكە ئەستىرەيەكى پىۋىستە... ئەۋكەتەي سىلقتىر ئەم  
پەتھان ئەۋەيەي بىست پەتەي قىزىقلىقنى چىرۈككەي كىردن، سەربارى ئەۋەي  
ۋەخت بوو لەبىرىشىدا دەمەرد، بۇيە خۇي و چىرۈككەي دەستى لەۋىدا پۇيشتە  
دەري و بىرۋاي ۋەھابوو كە پۇژىك دىت كەسىك پىنى قايل بىت و خۇي ۋەكو  
ئەستىرە پىشانى جەھان بىدات و بىسەلمىنىت كە لەكەرى ئۈندىدا ئەمەش  
بەتۈنلەيە... پاشى دوو پۇژ بەرپۇەبەرى كۇمپانىياكە تەلەفۇنى بۇكرد و پىنى  
پاگەياند ئامادەيە دووسەد و پەنجا ھەزار دۇلارى پىبىدات لەبەرامبەر چىرۈككەي،  
بەو مەرجەي دەست لە پۇل گىرەنى لەو قىلمە ھەلگىرىت، بەلام سىلقتىر پەتەي  
كىردەۋە... پاش ھەفتەيەك تەلەفۇنى بۇكردەۋە و سى سەد و پەنجا ھەزار دۇلارى  
پىندا، بەلام ھەر پەتەي كىردەۋە، بەلام ئەم جارەيان بەرپۇەبەرەكە پىنى پاگەياند: "   
لەبەرئەۋەي چىرۈكى قىلمەكە زۇر باشە، تۈيىش دەتەۋىت پۇلى تىدا بگىرىت،  
كەۋاتە با ئەم سەركىشىيە لەنىۋان خۇماندا دابەش بىكەين " . بۇيە سى سەد و  
پەنجا ھەزار دۇلار و پىژمەيەكىش لە قىزىقلىقنى خىستە بەردەستى سىلقتىر،  
ئەۋىش بەمە قايل بوو... بە سى سەد و پەنجا قايل نەبوو بە سى سەد و پىنچ  
قايل بوو تەنھا بۇئەۋەي خەۋنەكەي بەدى بىت... ئەزانى پاش ۋەرگرتىنى ئەم  
پارەيە سىلقتىر چى كىرد؟

پۇيشت بۇ كىرەنەۋەي ھاپىكەي تەمەنى؛ سەگەكەي... بۇماۋەي سى پۇژ  
لەپىشى ئەو كۇگايەدا ۋەستە كە سەگەكەي لى قىزىقلىقنى، ئەۋجا لەناكاۋ كاپىرى  
سەگ كىرى بىنى و بىرى سەد دۇلارى دايە بەرامبەر گەپانەۋەي سەگەكەي، بەلام  
قايل نەبوو، كىردى بەپىنچ سەد قايل نەبوو، تاۋەكو گەيشتە پانزە ھەزار دۇلار و  
داتىرىش پۇلگىرەنى لەقەلمەكەشدا، بەم پىگەيە تۈانى سەگەكەي بەدەست



بەينىتەوہ.

چىرۆكەكەى Rocky زۆر لە ئەفسانە دەچىت: بەرھەمى فلىمەكە يەك ملیون دۆلاربوو، ئەمىش ۴۰۰ ھەزارى دەست كەوت. ئىستائىش سلفىست سىتالون لەنيو كەتواریەتى خەونەكانىدا دەژىت. ئىستا بووئەتە ملیونىر و ئەستىرەى سىنەما و وروژىنەرى ملیونان خەلكە لەسەرانسەرى جھاندا.

سلفىست لە زۆر بواردا توشى گرفت بوو، بەلام پەتى كردهوہ بە نەرىنيانە بىرىكاتەوہ يان خوى بەدەستەوہدات. ھەموو چىرىكرىدەوہكانى ئاراستەى بەدىھاتنى خەونەكانى كرديوو. بۆيە كردهارى ئاوەزى ئەم پىگەيەى گرت و توانى بەھۆيەو سەركەوتنى مەزن بەدەست بەينىت.

ھەمان شتىش پەنگە بەسەر تۆدا جىبەجى بىت. تۆ دەتوانى ئامانجەكانت بگۆرپىت بۆ كەتواری (واقع) و لەنيو راستىنەى خەونەكانتدا بژىت. تۆ گەورەى ئاوەزى خۆتى و ئازەوانى كەشتىكەتى. خاوەن توانای بۆ بىرىاردان لەسەر ئەوہى بەچى و چۆن بىر دەكەيتەوہ، ھەروەھا تۆ خاوەنى ھىزى پىكخستنى كردهارى ئاوەزىت و دەتوانى بەرەو بەدىھاتنى ئامانجەكانتى ئاراستەبكەيت. ئىستاش با كاراىترىن پىگەكانى پىكخستنى كردهارى ئاوەزىت بخەينە ژىر لىكۆلىنەوہوہ و ناچارى بكەين لەبەرژەوہندى تۆدا كارابىت.

ھاوكىشەى بنچىنەيى بۆ پىكخستنى كردهارى ئاوەزى:

(( لەھەناوى ھەموو مرقىكدا شتىك ھەيە شايەنى رىز

لىگرتە، بەلام بىرى پى ناكەنەوہ)).

مىنسىۆس



۱- بەشىۋەيەكى گىشتى بەرپىرسى ژيانى خۇتبە

ئەۋكاتەى دەست لە لۆمەكردنى ئەۋانى تر ھەلدەگىرىت لەۋەى لىت پروودەدات،  
بەرپىرسىيارىتى تەۋاۋى ژيانىست ھەلدەگىرىت، ئەۋجا دەست دەكەيت بە  
ئاراستەكردنى بىرۈكەكانت بۇ دۆزىنەۋەى چارەسەرى ئەۋ كىشەنەى دوۋچارت  
ھاتوون، لەگەل ئەۋانەشى كار لە چىرىر كىردنەۋەت دەكەن، ئەۋجا و بەمە ھەموو  
كردارە ئاۋەزىيەكانت ناچار دەكەيت بەۋ ئاراستەيەدا بىرۈن كە تۆ مەبەستتە.

۲- ئامانجەت دىارى بىكە

لەبەرئەۋەى بىرۈكەكانت دەكەۋنە ژىر كارىگەرى ئەۋ بۋارەى كە خۇتى تى  
ھەلدەقورتىنى باشتر ۋەھايە بە وريايىيەۋە بۋارەكە دىارى بىكەيت. گەر ئامانجى  
پروون و ئاشكرات ھەيىت ئەۋا چىرىر كىردنەۋەت ئاسان دەيىت و كردارەى  
ئاۋەزىشت بەرەۋ ئەۋ ئامانجەت ئاراستە دەكەيت.

كەۋاتە بەلەى كەمەۋە پىنج شت تۆمار بىكە كەلە پەھەندى گيانخۋازىتدا  
دەتەۋىت بەدى بەينى، پىنجىش لە ژيانى تەندروسىتىت و ھەمان شتىش بۇ  
پەھەندى دارايى و كردارىشت. پاش ئەۋەى ئامانجەكانت دەنوسىتەۋە، ئەۋجا  
ھەر ئامانجىكى زور گىرنگ لە ھەر پەھەندىكى ژيانىتدا بنوسەرەۋە و بىخەرەسەر  
پارچەيەكى بچووك و بىرىارى خويندەۋەى بدە. بەم پىگەيەش كردارەى  
ئاۋەزىت بەچىرى ئاراستە دەيىت لەبۇ بەدىھاتنى ئامانجەكانت.

۳- ئارەزوۋەكانت زىادترىكە بۇ بەدىھاتنى ئامانجەكەت

پىنج خالى گىرنگ بنوسەرەۋە كەناچارت بىكات بۇ ھەۋلەدان لەبۇ بەدىھاتنى ئەم  
پىنج ئامانجە مەزەت. دەر كىردىت بەۋ ئامانجەى گەرەكتە ئاۋەزىت ئاراستەى  
دەيىت، ھەرۋەھا زانىنى ئەۋەى بۇچى دەتەۋىت ئارەزوۋى بەدىھاتنى پىتر  
دەكات، ئىستاش بگەپىۋە بۇ لىستەكەت و پىنج ئامانجەكەت، لەژىر ھەر  
ئامانجىكدا ئەۋ ھۆكارە بنوسەرەۋە كە وات لىدەكات ھەۋلى بەدىھاتنى بدەى،  
پۇژانە ئەم ھۆكارانە بخوينەرەۋە.



۵- ئاۋەزىت ۋەرنامەرىڭىگە لەۋۇ بىر كىردىنەۋە ئامانجىيەنە.

- (۱) ھەموو پۇڭىك جارىك ئامانجەكانت بخوئىنەرەۋە.
- (۲) ئامانجى يەكەم دىسانەۋە بخوئىنەرەۋە لەگەل ئەۋ ھۆكارەۋى ناچارىت دەكات ھەۋلى بەدىھاتنى بەدى، ھەست بە پىرپون لەم شىۋە ھەستىكردنەت بىكە.
- (۳) چاۋانت دابخە ۋ ۋاى بىئە پىشەچاۋى خۇت ئەۋەى وىستوتە بەدىھاتوۋە. ئەۋجا چاۋانت دابخە.
- (۴) ئەم كىردارە بۇ ھەموو ئامانجەكان دووبارە بىكەرەۋە، ھەستى پىيىكە ۋەك ئەۋەى دەيىيىنى.

(۵) ئىستاش ھەموو لىستەكەت بخوئىنەرەۋە، ئامانج ۋ ھۆكارەكانىش پىيىكەۋە، ئەۋجا بىرۇ بنوو. ۋەك دەزانى ئاۋەزىت لەسەر بىنەماى دوايىن پروداۋ خۇى پونىيت دەنىيت، بۇيە با ئەم دوايىن پروداۋە پىداچوۋنەۋەبىيت بەئامانجەكانت، پىيىكە بە ئاۋەزى ھەناۋىت بەدە كە شەۋ شىكىردنەۋەى وردى بۇبكات ۋ پىيىكە بەدىھىنانىت بۇ بدۇزىتەۋە.

(۶) ئەۋكاتەۋى سىۋىجەنىان بىە خەۋەر دىيىتەۋە دىسانەۋە بىخوئىنەرەۋە. ھەستى پىيىكە ۋ بەچاۋانى ئاۋەزىت بىيىنە. بەم پىيىكەيەش دەتۋانى ئەم نامەيە لەنىۋ ئاۋەزىتدا ھەلىگىرىت.

(۷) لەكاتى پۇڭىدا سات نا ساتىك ئەم ئامانجانەت بخوئىنەرەۋە؛ بۇئەۋەى بەچىرى تىشكىيان بخەيتەسەر. ئەم كارەش يارمەتيت دەكات بۇ بىرەۋدان بە چىرىكىردنەۋە لەۋ بۋارەى خۇت دەتەۋىت ۋ ناچارى كىردارەى ئاۋەزىشت دەكات بۇ بەرژەۋەندى تۇ كارىكات.

۵- دەيىت بىر كىردىنەۋە نەيىنىيەكانت بناسىت:

پىۋىستە شىۋازى بىر كىردىنەۋەكانت بزانى، گەر بۇت دىارگەۋت بەرامبەر كەسىك يان شىت يام دۇخىك بە نەيىنىيەۋە بىر دەكەيتەۋە ۋاباشترە ئەمانە ئەنجامبەدەيت:



- (۱) بەخۆت بلی: بوەستە و بێرەو.
- (۲) بەقوڵی هەناسەبدە (دەبیّت کرداری هەناسە وەرگرتن و هەناسەدانەو بە جوانی ئەنجام دەدەیت لەگەڵ ژماردنی یەك بۆ چوار). بەچەری تیشك بخەرەسەر شیوازی هەناسەدانت.
- (۳) دۆخی فیزیۆلۆجیت بگۆرە.
- (۴) ئیستاش بەچەری تیشك بخەرەسەر ئامانجەگانت و ئەو سوداندە ی بەدەستی دەهینیت.

## ۶-میشکەت لەسەر ئارامگری رابینە

- میشکەت لەسەر دۆخی ئەلفا رابینە، کە شەپۆلەکانی میشک بەخیرایی ۷ بۆ ۱۴ خۆل لە خۆلەکیکدا دەخولیتەو. دەشتوانی ئەمانە ئەنجام دەدەیت:
- (۱) لەخالی چەر بیرکردنەوێت بپروانە، بەبێ ئەوێ چاوانت ماندوو بکەیت. ئەم خالە دەکەوێتە سەر تاوەرپاستی تەویلت لەسەر ووی برۆکانتەو. یان بەچەری تیشك بخەرەسەر خالیکی بەرزی سەر دیوارەکە.
  - (۲) هەناسەیهك هەلمژە و لەگەڵیدا تاوەکو ژمارە چوار بژمیەر، ئەوجا بۆ هەناسەدانەوێت بە تاوەکو ژمارە هەشت بژمیری. واتا هەناسە وەرگرتن کورت و هەناسەدانەوێت درێژبێت.
  - (۳) بەچەری تیشك خستەسەرکەت بپاریژە و بەهەمان شیوازەو هەناسەبدە، لەگەڵ هەموو هەناسەدانەوێتە کە بەخۆت بلی "ئیستا بچەسیەرەو"
  - (۴) ئیستا. واز لەئاوەزت بێنە با لە پوچدا بخولیتەو و بێر لەهیچ ئەکەرەو، تاوەکو دەتوانی بێ بیرکردنەو خۆت رابینە، گەر لەناکاو بێرۆکەیهکەت بۆهات خۆت تیک مەدە و هیمنی و ئاسودەیی بەخۆت ببەخشە. دەتوانی ئەم مەشقە پۆژانە سی جار ئەنجام بدەیت بۆماوەی پازدە خۆلەك و بەتیپەربوونی کاتیش ئەم ماوەیه زیاد بکە.



يارمەتى دانى ئاۋەزى بۇ راھاتىن بەھىمنى؛ يارمەتتە دەكات بۇ دەرھاۋىشتىنى  
ھەموو دەرھاۋىكىكانت بۇ دەرھەۋى لەشت، لەگەل باشتىركىردنى چىرىركىردنەۋە و  
پىكىختىنى كىردارەۋى ئاۋەزى.

## ۷-سۆزەكانت گەشەپىيىدە

سۆزى نەرىنى يارمەتى دەرھە بۇ دەرھاۋىشتىنى ھەرمۇنى دەرھاۋىكى بەخش كە  
كىردارەۋى ئاۋەزى و جەستەۋى خىراتر دەكات، ئەمەش وادەكات نەتوانىن بەباشى  
و بەچىرى بىر لە شتەكان بىكەينەۋە.. ئەۋكاتەۋى بەدەست گىرفتى سۆزى نەرىنىيەۋە  
دەنالىنى لەخۆت پىرسە:

‡ باشە بۇچى من توشى ئەم گىرفتە ھاتووم؟ ئەۋكاتەۋى ۋەلامەكەت زانى،  
ئەۋجا لەخۆت پىرسە: ئايا بەراست من دەمەۋىت بەم شىۋەۋىيە و بىر لەم شتە  
بىكەمەۋە؟ ۋەلامەكەت بە نەخىر دەۋىت.

‡ ئەۋجا لەخۆت پىرسە: كام جۆرە ھەستىكىردىم دەۋىت؟ رەنگە ۋەلامەكە  
ئەۋەۋىت كە: دەمەۋىت ھەستىكىردەكەم باش ۋىت.. ئىستاش ھەناسەۋىيەكى قول  
ھەلبىرە و بەچىرى تىشك بىخەرەسەر ئەۋ شتەۋى بەچىرى ھەستىكىردەكانت بۇ  
بەرھەم دىنن.

لەبىرت ۋىت ئەۋەۋى لىت پروودەدات ھۆكارىكى لەپىشتە و گەيشتن بە  
ئامانجىكىشى بە دواۋەۋىيە.. ھەۋلىدا نامە شاراۋەكەۋى پىشت ئەم ھەستىكىردە  
نەرىنىيەت بزانىت.

ئەۋكاتەۋى زانىت لەم سۆزەۋە چى فىربوۋىت، ئەۋەۋى فىرى بويىتە بىپارىزە و  
خۆت لە سۆزە نەرىنىيەكانت پىزگارەكە.. ئەۋجا بەشىۋەۋىيەكى ئەرىيانە كىردارەۋى  
ئاۋەزىت ئاراستەۋى بەدىھاتنى ئامانجەكانت بىكە.



# ۸-خۇراكى تەندروست بخۇ و سىستىمى رچىم كردنت رىكبخه

خۇراك تىابووى كۆمەللىك توخم و مادەى كىمىيائى كاران كە پەنگە بېنەھۆى كەم توانايىت بۇ چىرىر كىردنەو. . لەبىرت بىت بىر و جوړى ئەو خۇراكەى دەيخوئىت كارىگەرى دەبىت لەسەر توانائى ئاوەزت. . گەر كۆمەللىك خۇراكى ھەلە بخوئى ئەو ئاوەزت ۸۰٪ى خوئىن بۇ گەدەت دەھەنىرئىت لەبۇ ھەرسكردن و پزگاربوون لەو خۇراكە خراپانە، ئەمەش دەبىتە ھۆى لاواز كىردنى توانائى چىرىر كىردنەو. . پىوئىستە زور ئاگات لە دەستنىشان كىردنەكەى برايم تىرىسى بىت لەبارەى "سى سىپىيە كوشندەكە" كە ئەوانىش: (شەكر و نان و ئاردى سىپى)ىن. بۇخۇم بىروام وەھايە رچىم كردن بەخۇ دوورگرتن لەيەكك لەم سى مەترسىدارە نابىت، بەلكو بە سەردان كىردنى پزىشكى شارەزائى بوارى رچىم دەبىت.

# ۹-لەسەر مەشق كىردن بەردەوامبە:

بەردەوامىدانت بەمەشق لەھەموو كىشە و نالەبارىيەكانى جەستەت پزگارت دەكات، بارى ھەناسەدانت رىك دەخات، لىدانى دلىش باشتەر دەكات، ھەموو لەشت بەھىزتر دەبىت. . وەك دەزانىت ئاوەزى ساغ لە جەستەى ساغدايە. . ئەو رىگايانەى خىستماننە روو بۇ باشتەر كىردنى چىرىر كىردنەو. . و يارمەتى دانى تۇ بوو لەبۇ رىكخستنى كىردارەى ئاوەزىت و وروژاندنى؛ بۇ كار كىردن لەپىناو بەدىھاتنى ئامانجەكانت لەژياندا و ژيان بەسەربىردن لەكەتوارى خەونەكانتدا.

پۇژانە مەشق لەسەر ھاو كىشە بىچىنەيىيەكەى رىكخستنى كىردارەى ئاوەزىت بىيىنە؛ بۇئەو ھى بىتتە خووى دوو. . مت. . خوو بە بىر كىردنەو. . مان و دووبارە كىردنەو. . دىان بەرھەم دىت، بۇيە بەردەوامبە لە دووبارە كىردنەو. . ھى كىردارەكە و بىكەرە خوئى دوو. . مت ، لەبىرت بىت :







لەيىرت يىت

خەون بە خەونى مەزنەوہ بېينە

بۇ ئامانچىك بڑى

بە باوہ پرەوہ بڑى

لەگەل ھىزدا بڑى

## نەيىنى ھەوتەم ھىزى بىرىاردان

(گەرەتەرىن ھىزمان بىرىتيە لەھىزى دەستىشەنکردن و ھەلبىژاردن، ئىمە  
دەتوانىن ھەلبىژىرىن كەبەرەو كوى پرۆين، چى بکەين، بىر لەچى بکەينەوہ،  
بەچى بىن، ئەمەش پىبەخىشراوىكى خودايە بۇ ھەموو مروقەكان)  
دكتور ئىبراھىم فەقى



## نەيىيەكانى ھىزى

### ھىزى بىر ياردان

"دوربىت يان نىزىك مۇۋەبۇي دىاردەكەيىت كە خۇي ئاراستەكارى  
گىيانىيەتى و ھەرخۇشەيەتى ژيانى ئاراستە دەكات"

جايمس ئالين

لەھەر ساتىكى ژيانىدەيىت تۆ دەتوانى ئەو ئاراستەيە دەست نىشان بىكەيت  
كە دەتەويىت بىگىرىتەبەر و پىيدا بېۋى... من لەيىرمە كاتىك ئامالى خىزانم لە

گەرەترىن ھىزىك ھەمان بىت  
ھىزى ھەلېزاردنە... دەتوانىن  
بىر يار لەسەرئەۋەبدەين بۆكۈي  
دەپۋىن و چى دەكەين و بىر  
لەچى دەكەينەۋە... ھىچ كەس  
ئاتوانىت ئەم ھىزەمان لى  
داماللىت... ئەمە نىعمەتلىكە و  
خواۋەندە لەگەل  
دروسىتكردنماندا پىيى  
بەخشيويىن... خواۋەندە ئەۋەي  
پىداۋىن كە خۇمان بىر يار لەسەر  
ئاراستەي ژيانمان بەدين.

نەخۇشخانەي لەدايكبون، لە مۇنتريال  
پاش ئەنجامدانى نەشەتەرگەرى  
گەرەبۇي، بەھۋى ھىنانە دۇنياي نانسى  
و نەرمىنى كچە جومكەۋە، ھۇشى  
ھاتەۋە بەر، توشى نەخۇشى ھات، بۇيە  
ناچاربوو لە نەخۇشخانە بۇ ماۋەي دوو  
ھەفتە بىمىنىتەۋە، مەنىش لەو كاتەدا كە  
شاگردى ئوتىللىك بووم لە ئىشەكەم  
دەريان كردم... ئازارى ئەو ساتەم لەبىرە،  
سەربارى ھەستكردن بە ونىقى و  
خەمبارى... ھەرۋەھا لەيىرمە ئەۋكاتە  
بىر يارى يەكلاكارەۋەمدا كە دەيىت ھەر  
سەرگەۋتوۋىم؛ لە ھەموو بوار و كايەكانى  
ژيانمدا.



به هيڙ و باوه پى پته وهه پريارمدا، تهنه خودا ده زانيت چوڻم پرياردا...  
 ماوه يهك پاشتر وهكو پاسه واني شه واني چيشتخانه يه كي بچووك دامه زرام...  
 له هه مان كاتدا وهكو خزمه تكار جانتاي ميوانه كانم هه لده گرت و كورسى هوڻى  
 بونه كانم پيك ده خست... هه روه ها به دريڙايى هه فته به رده وامي شم هه بوو له خولى  
 تاييه ت به به پيوه بردنى ئوتيل له زانكوڻى كوڻكورديا... به شه و به پوڙ خه ريكي  
 ئيش و خويندنيش بووم، سه ربارى گرنكى دانم به ڙنه كه م و جوت كچه  
 جومكه كه م، دواتر حكومه ت دايه نيكي بو ناردن بونه وهى يارمه تى ئامالى خيزانم  
 بدات له به خيو كردنى مندا له كاندا... به م شيويه له پيناو خيزان و خويندنه كه مدا  
 بو چندين كاتر ميري زياده ش كارم ده كرد، تاوه كو له كو تاييدا بووم به يه كه م  
 به پيوه به ري گشتى به بنچينه ئاره وى له يه كي له ئوتيله گه وره كانى مونتريال.  
 به رده وام بووم له سه رباشتر كردنى توانا كانم، هه ر شتيك په يوه ندى به  
 كاره كه مه وه هه بوايه ده مخويند و تويزينه وه م له سه ربى نه نجام دها، تاوه كو  
 له كو تاييدا توانيم خه لاتي باشترين به پيوه به ري ئوتيل له نه مه ريكاى باكور  
 به ده ست يينم. سه ربارى نه م هه موو ده سته كه وه بووم دياركه وت تاقه تى نه م  
 ئيشه م نه ماوه، نه وكاته ي له تروپكى چيڙبين بووم له كاره كه م، هه زى  
 نه نجامدانى ئيشه كه م له ده سته دا... له وكاته به دواوه پريارمدا بيمه نوسه ر و  
 وانه ييڙ. ده رووناسى و كومه لناسى و ئايين و فله سه فه و زانستى پشت  
 سروش و ته نانه ت خه واندنى ئه رييشم خويند... به رده وام بووم تاوه كو بووم  
 به كه سيكى به ناوبانگ و بووم به يه كي له باشترين وانه ييڙه جهانيه كان،  
 جاريكى تر توانيم به يارمه تى هيڙى پرياردانه كه م له نيو كه تواري خه ونه كه مدا  
 بڙيم.



وەک دەزانی زۆرکەس هەن بەدووی کلیلی جادویییدا دەگەرێن کە دەرکی هیزی  
هەبوویان بۆ بکاتەو. ئەوان دەگەرێن و سەرگەردانن بەدووی کلیلی  
جادوییەکەدا لەکاتیکیدا لەدەستی خۆیاندا یە... دەتوانن راستەوخۆ بەکاری بینن،  
بەو مەرجە و شەهێ نەینی بەکارهێنانی  
بزانن، گەئەویش: بریار دانه.

ئەو چی دەربارەو تۆ؟ هەرگیز  
بەقوناغیکدا تێپەریویت و  
لەخۆت پرسیییت: تانیڕە و  
بەس؟ ئایا ئەمە بەسە؟ ئەوجا  
بریارێ گۆراندنی ئاراستەو  
ژیانت داییت؟

ئەم وشە نەینییه چیرۆکی عەلی بابا و چل  
دزەکەم دەخاتەو یاد... کە ئەوان وشەو  
نەینی "بکریو کونجی" یان بەکار دەهێنا  
بۆ کردنەوێ دەرکە بەردینەکەو گەنجینەو  
نیو شاخەکەیان، بۆیە گەر تۆیش وشەو  
نەینی "بریار" بەکاربێنی ئەوا دەرکی

هەلەکان لەپیشتدا بەکراوێی دەبییتەو...

ئێستاش هەرسێ بنەما شاراوێکەو پشت بریارێ ژیان گۆردەرت بۆ دەخەمە  
روو... یەکەمین بنەماشی داپرووخانە.

١- داپرووخان هیزە... لەراستیدا لەهیزە کاریگەرەکان بەدیھاتنی ئامانج و  
دەستکەوتە گەرەکانە... بۆنمونه:

لە دوورگەو هاوای، ماری میردەکەو لەدەستدا کە هەشت مندالیشی هەبوو،  
کە تاکە سەرچاوەو داھاتی خێزانەکە میردەکە بوو... پاش مردنی میردەکەو  
ماری توشی گرفتێ زۆر بوو... بە تەواوەتی ون بوو، نەیدەزانی چی بکات و  
بۆکۆی بروت... هەولیدا پشت بەیارمەتی مالی باوکی میردەکەو بپەستی، بەلام  
ئەوانیش بە بیانوی کێشەداری و کەم تواناییانەو دەستیان لەیارمەتی دانی  
هەلگرت... شەویکیان دایکە بەرسی و مندالەکانیشی ویقوواق و زیق و زاقیان  
بوو، هیچیان نەبوو بیخۆن، زۆر داپرووخاو بوو... لەو کاتەدا بریاریدا شتیکی  
بکات، پشت بە هیچ کەسیش نەپەستی و نەهیلیت چیتێ مندالەکانی ئازار



بېچىژن... پەرەو نىزىكتىن كلىساپاي كىرد و دەستى دايە نوپىژكردن و بەگريانەو  
داواى يارمەتى لەخواوەند دەكرد.

لە كلىساكەدا پياويكى پىر ھەبوو بۇ نوپىژكردن ھاتبوو، ئەوكاتەى ماري بەم  
دۆخەوە بىنى لىي نىزىك كەوتەو پىرسىياري كىشەكەى لىي كىرد... ماريش  
ھەرچىيەكى لەدەلدابوو ھەمووى بۇ خستەروو، ئەوجا پياو پىرەكە گوتى: "  
واىزانم من دەتوانم نەختىك يارمەتيت بدەم، بەلام وەرە با لەپىشدا شتىك خۇراك  
بە خۇت مندالەكانى پىشكەش بكەم" .. پياو كە كلىساكەى جىھىشت و پاش  
نەختىك گەپرايەو و برىكى زۇر خۇراكى ھىنابوو، ئەوجا داواى لىي كىرد پۇژى  
دواترىش بىتەوە بۇ كلىسا... ماري سوپاسى پياو كەى كىرد و سوپاسى  
خوداوەندىش بوو، خۇراكەكانى ھىنايەو و داي بە مندالەكانى... كە پۇژى دواتر  
گەپرايەو كلىساكە پىرە پياوى بىنيەو، ئەم پياو داواى لە ماري كىرد وەكو  
خزمەتكار لەو ئوتىلە بچكۆلانەى كە ھەيەتى پۇژانە بە كرىي دوو دۇلار بۇ  
كاترمىرىك كارىكات، قايل بوو پۇژى دواتر راستەوخو چوو سەر ئىشەكەى.  
پاش ماوھىەك بووبە سەرۆكى خزمەتكارانى ئوتىلەكە و ئەوپەرى ھەولى خۇي  
دەدا و تادەھات ئىشەكەى بەباشترەو ئەنجام دەدا... پاش ماوھىەك خاوەن  
ئوتىلەكە داواى لەمارى كىرد بىتە ھاوبەشەكارى و ۵۰٪ داهات و خاوەندارىتى  
ئوتىلەكە بۇخۇي بەرىت و ئەويتىش بۇ خوشكى خاوەن ئوتىلەكەبىت؛ پاشى  
مردنى خاوەن ئوتىلەكە، ھەردووكيان لەسەر پەرىي ياسايى ئەم قايل  
مەندىيەيان واژووكرىد، پاشى ماوھىەك پىرەپياو مرد.

مارى ئىستا خاوەنى ۵۰٪ ئوتىلەكەى، واى ھەست دەكرد ژيان بەدەمىيەو  
پى دەكەنىت، بەلام پاشى ماوھىەك خوشكى خاوەن ئوتىلەكە دەستى دايە كىشە  
بۇدروستكردنى... بەمەبەستى پىزگار بوون لەم ئافرەتە، ماري پىياري كرىنى  
بەشەكەى دا، بۇ دابىنكردنى ئەم پارەيە پووى لەبانكىك كىرد، بەلام رەتى  
كردەو، بانكىكى ترو بانكىكى تىرىش رەتيان كىردەو، بۇيە ھەستى بە  
داپووخواوى دەكرد... بەلام يەك دانە بانك مابوو پۇيشت و داواى لەويش كىرد،



بهلام ئهم بانکه به داواکاریه که ی قایل بوو. بهشی خوشکی خاوهن ئوتیلی کری و ئیستا خاوهنی نهو ئوتیللهیه.

ههروهها له فهرمودهیهکی قودسیدا خوداوهند لهزمانی پیغه مبهروه دهفهرمویت: "من لهجیگهی گومانی بهنده کانم، گهر یادیان کردم لهگه لیاندام، گهر لهخویدا یادم بکات لهخومدا یادی دهکهم، له ئاپورادا باسی کردم، له ئاپورادا ناوبانگی دهکهم و باسی دهوتهنم، گهر به بست لیم نزیك کهوتهوه به گهن لیمی نزیك دهکهم وه، گهر به گهن لیم نزیك بوویهوه به بال لیمی نیزیك دهکهم وه، گهر به پیاسه بهره و پروم هات به نیوه پراکردن بهره و پروی دهرؤم."

به لئی، داپرووخان بوخوی هیږه. نهو هیږهیه که سلقستر ستالونی هاندا بوئه وهی له ههوله کانی بهردهوامییت تانه وکاته ی کومپانیایه کی بینیییه وه که وهکو ئه کتهر (خونوین) پیی قایل بییت. داپرووخان هه مان نهو هیږهیه که سروشتی به بتهوخن دا که مه زنتین سه مفونیا پاش که ربوونی دابنییت. ههر داپرووخاویش بوو هانی هیلین کلیری دا بو

خودای تاک و بالا دهفهرمویت: ﴿ ههرگاهه کی بهنده کانم له مهر من له تو دهرپرسن، من نزیکم، ههر که س هانام وه به ریینی، بی وهرامی ناهیلمه وه. با ئه وانیش له فهرمانی من دهرنه چن، بروای ته واویان به من بی، به شکو پیی راست به دی بکن. ﴾

ئه وهی له خراپترین دۆخییه وه که په که ته بوو به ره و مه زنتین که سی ماموستا و چاره کاری هه موو کی شه کان ههنگاوی بییت... به لئی، داپرووخان هیږه، تویش دهتوانی ئهم هیږه

به کاریینی بو بریار دانت، ههر ئیستا، بو زالبوون به سهر ههر کی شهیه کدا که دوو چارت دهیته وه.

ئه وهی ئیستا که پیویستت پییه تی نویسه وهی نهو کی شهانه ته که توشی



داپروخاوى كىردووى .. پاش لىوردنەۋەت لە ئوسىنەۋەى بەدەنگى بەرز سى جار  
بىخوئەرەۋە .. ئىستاش ۋەھا بىھىنە پىشەچاۋى خۆت كە لە سالانى داھاتوش  
بەھەمان ئازارەۋە دەژىت و بەھۆيەۋە دەتلىتەۋە .. ئىستاش ئەم لاپەرەيە بدېنە  
ۋ فرىى بدەرە نىو تەنەكەى خۆلەۋە .. ئەۋجا وشە جادوويىيەكەت بەكارىنە ..  
بىرىاردان.

بەخۆت بلى " بىرىرم داۋە ئەمە بگۆرم " .. بىرىرىدە بۇ پرەفتار كىردن و گۆپىنى  
شەكەكان بەراستەوخۆى ... داپروخاۋىش ۋەھا بەكارىنە كە بۇ بەرژەۋەندى تۆ  
بەكارىنە لەبرى ئەۋەى لەدژى تۆ بەكارىت .. باشتىن بىرىرىدە، بىرىرىك بدە كە  
تۆ شاينەى لەۋە زىادىتريىت، لەسەر ئەم بىرىرىدانەت بەردەۋامبە.

دوۋەمىن بىنەما كە ھانمان دەدات بۇ گۆپىنى بىرىرىكەكانمان سىروشە:

۲-سىروش:

سىروش ھانمان دەدات بۇ بىرىرىدانى دروست بەھەمان شىۋەى داپروخان .. ئايا  
ھەرگىز ھەبۋە سىروش لە كەس يان شىتەكەۋە ۋەربگىرىت و بەھۆيەۋە  
گۆرانكارىت لە ژيانىدا دروست كىردىت؟ من لەۋە دلىنام .. پۆژىكىيان ئىدوين  
لانىدى داھىنەرى كامىراى Polaroid پۆلارۆيد، لەگەشتىكىدا بوو لەگەل  
خىزانەكەى و وىنەيەكى زۆرى گرت، كچە بچكولانەكەى لىى پرسى " ئايا دەتوانم  
ھەرىستە وىنەكانم بىينم؟ " ، بەلام ئىدوين پىى راگەيانىد كە پىۋىستە لەپىشدا  
فلىمەكە بىياتە ژورىكى تارىك و ... ئەمەش چەندىن كاتژمىرى پىۋىستە، ھەربۆيە  
كچەكەى زۆر نىگەران بوو، بەردەۋام داۋاي وىنەكەى دەكرد ..

لەۋكاتەدا ئىدوين سىروشى دروستكىردنى كامىراى وىنەى راستەوخۆى بۇ  
ھات .. لەسەر ئىشەكەى بەردەۋام بوو، تا ئەۋكاتەى وىنەيەكى كچەبچكولانەكەى  
گرت و تۋانى بە راستەوخۆى پاش چەند خولەكىكى كەم پىشەنى بدات .. بەلى  
دروستكىردن كامىراى پۆلارىد لە داھىنانەكانى ئىدوينە و بەھۆى ئەۋ سىروشەۋە  
بوو كە كچەكەى پىى دا.



رۇجر بانستر زۆرى ھەز بە بېرىنى مىلىك بوو بە چوار خولەك، ھەرچەندە خەلكى پىيان رادەگە ياند كە ئەمە نەكرەيە، ئەو لەبەرامبەردا سىروش و پەيامى بۇ بېرىنى ماۋەكە بەھىزتر دەبوو، بەلى ئەم سىروشەى بۇ مېژوو سەلماندا و بەرھەمەكەى پىشانى خەلكى دا.

بەلى، سىروش ھىزە سىروش ھۆكارى پشت تابلۇكانى بىكاسق و مۇسىكەكانى مۇزارت و گۇرانىيەكانى سىناترا و بۇكسىنەكانى عەلى كلايە.

پەيام ئەو بىنچىنە قولەيە كە يارمەتى پىغەمبەرەكانى خوداى داۋە بۇ بەردەوامى دان لەبو بەدىھاتنى ئامانجەكانىان. محمد(د ر) زۆر متمانەى بە سىروشەكانى خواۋەند ھەبوو، ھەرئەمەش بوو وەھاي لىكرد پووبەرووى ھەموو ئاستەنگەكان بېيتەۋە، ئاستەنگ گەلىك كە ئىمەى مروۇق بە ئاسانى بەرگەى ناگرىن و تەسمىلى دەيىن. سەربارى ھەموو ئەمانە كەچى بىرواى بە سىروشەكان ھەبوو، ھىز و متمانەى لىۋە چىنگ دەخست و بىرواى تادەھات پتەوتر دەبوو؛ لەبو بەباشترىن شىۋان بۇ گەياندنى ئەۋەى بەسەرىدا دراۋە؛ بۇئەۋەى بە مروۇقاىەتى بگەيەنىت. خوانەناسەكان گالتەيان پىكرد و لەخاك و نىشتىمانى دەريان كرد و ھەرەشەى كوشتىيان لىكرد و پىتر لەجاريكىش ھەۋلى كوشتىيان دا، ناچارىيان كرد جەنگيان لەگەلدا بىكات، بىرىندارىيان كرد، بەلام لەسەر پابەندىيەكانى خۇى بەردەوام بوو. سىروشەكانى ھانى دەدا بۇ پونىت نانى نەتەۋەى ئىسلام و توانى ئەمەش بەدى بەيىنىت... ولاتىكى ئىسلامى دامەزراند كە مەزىتىن ولاتى سەر زەۋى بوو... مەزنى ئەم دەۋلەتەش بەھۋى سىروش و باۋەربوونى پتەۋيانە بەخودا و خۇش وىستى خەلك و پىزگرتتى پىغەمبەرى مەزنەۋە بوو.

گەر مېژوو بۇ داۋە بگىرپىنەۋە دەيىنىن ئەدىسون پشت بەست بە سىروش توانى گلوپى كارەبايى دروست بىكات، ھەرۋەھا ئەلىكسەندەر گراھام ىش بەھۋى سىروشەۋە توانى دووربىز(تەلەفۇن) دابەيىنىت، باۋەرەكانى گاندىش بە چارەسەرى ئاشتىانە ھەر پشت بەستبوۋە بە سىروش.



ئىستاش ستراتىژىيە تىكت پىشكەش دەكەم كە گىرنگە بۇ بەكار ھىدانى پەيام؛  
لەبۇ دانى بىر يارى پىئويست و دروست بە مەبەستى گۆپىنى شىۋازى ژىانت..

(۱) بىر لە ئەزمونىكى رابردووت بىكەرەۋە كە پەيام يان سىروشىكت لە شت  
يان كەسىكەۋە ۋەرگرتىت، كە ھانى دابىت بۇ بىر ياردان لەسەر گۆران.. پەنگە ئەم  
سىروشت لە كىيىكەۋە يان كەسىكە بەقسە لەگەلدا كىرەنەۋە ۋەرگرتىت..  
ياخود پەنگە ۋىستىتت ۋاز لە جگەرەكىشان بھىنى و لەسايەى ئاموشىياري  
مارلىكتەۋە دەستت لە جگەرەكىشان ھەل گرتىت.. پەنگە بەھۋى سىروشى  
كەسىكەۋە بەناسانى و تەندروستىيەۋە چەندىن كىلۇ كىشت دابەزاندىت؛ لەبۇ  
جوانتر دىاركەۋتن.. ئەم بىرۈكەيەت پى گەيشت؛ تەنھا پىئويستت بە گەرانە بۇ  
دۆزىنەۋەى ئەزمونىكى رابردووت.. نەلىى " ئەزمونى ۋەھام نىيە " .. ھەموو  
مىۋىكى سەرزەۋى سامانىكى گەۋرەى رابردوۋى پىر سىروشى ھەيە و دەتوانىت  
كەلكى لى ۋەرگىرت.

(۲) ئىستاش، پاش ئەۋەى ئەزمونى بىرلىكراۋەت دۆزىيەۋە چاۋانت دابخە..  
ھەناسەيەكى قول ھەلمزە و بگەپىۋە بۇ ئەۋ كاتى ئەزمونكرەنەت.. ئەم ئەزمونەت  
لە سىروش و سەركەۋتن دوور بىخەرەۋە و ۋەھاي بىر لى بىكەرەۋە كە ھەر ئىستاكە  
پرو دەدات.

(۳) ئەۋكاتەى ھەستكرەنت بەھىز دەيىت، مىشتت بنوقىنە، بە مىشتت  
لەھەموۋىشتىك پروانە، گوى لەھەموو دەنگىك بگرە، دەيىنى ھەستى پەيوەست  
بەم ئەزمونەت ھەيە.. بە ھىزەۋە ھەناسەيدە.. بلى: " من دەتوانم ئەمە ئەنجام  
بەم " .

(۴) ئىستاش چاۋانت بىكەرەۋە.. مىشتت بنوقىنەۋە... گەر ھەستت كىر  
بەھىزەۋە ھەناسە دەدەيت و لەبەر خۆتەۋە دەلىى " من دەتوانم ئەمە ئەنجام  
بەم " و ئەۋ ئەزمونەشت بەجۋانى لەيادە ئەۋا " پەيوەستە " يىكەت لە جىھانى  
بەرنامەى زمانەۋانىانەى دەمارەۋە پىشخستوۋە.

كەۋاتە پەيوەستەيى چىيە؟ ئەۋكاتەى لەبارىكى سۆزدارى كىشەدارىدايت و







سەيپە مەن بىنەماي ھاندەر بۇ بېرىردان تەرسە. تەرس ھىزىكى كارايە و ھانى خەك دەدات بۇ ئەنجامدانى كارگەلىك خۇشيان نايانە ویت، شت گەلىك دەلىن نايانە ویت بىلین، وەكو ئەو ھى پەيوەندىيەكى خراپ ېرەو پېئەدى ياخود لەگەل بېرپوۋەبەرىكى خراپدا كارىكەيت...

بەنمۇنەيەكت پى بدم:

ھارپىيەكم وەكو بېرپوۋەبەرى گىشتى لە كۆمپانىيەكى قەبارە مام ناوۋەندى دەرماندا كارىدەكرد. ھەمىشە بۇ چەندىن كاترۇمىرى زىاوەش لەسەر كارەكەى دەمايەو، ھەفتەى جەوت پۇژ لەسەر كارەكەى بوو. ھەرگىز بۇ پۇژىكىش مۇلەتى وەرنەدەگرت. ئەمەى ئەنجام دەدا ئەو ك بۇئەو بويىت كە ئىشەكەى خۇش بويىت بەلكو لەتەرسى ئەو ھى ئىشەكەى لەدەست نەدات. لە كەمبۇنەو ھى دەھاتەكەى دەتەرسا. بەم شىۋەيە بەردەوام بوو بەبى ئەو ھى ھىچ دەست خۇشسانەيەكى بۇيىتەو ياخود چىژ لە ژيانى ھاسەرگىرى و خىزانىشى وەربگىرىت. ئەمەش نەمۇنەيەك بوو لە بېرىردانى پىشت تەرس. بەلام ئايا دەزانى چى لى بەسەرھات؟ پۇژىكىان لەم شىۋە كاركردنەى بىزاربوو، بېرىرى دەست لى ھەلگرتنى دا. كورتە ژياننەمايەى خۇى ئامادەكرد و پىشكەشى زۇرىك لە كۆمپانىياكانى تەرى دەرمانى كرد، چەندان جار پەتكرايەو، بەلام ئەم ھەستكردنەى بە داپووخان زۇر مەزن بوو، چىتر نەدەتەرسا، ھەر لەبەرئەمەش بەردەوام بوو تاوۋەكو كۆمپانىيەكى دۇزىيەو و گرىبەستىكى لەگەلدا واژووكرد. ئىستە ھەست بە بەختەو ھى دەكات.

وەك دەيىنى تەرس ھىزە... پەنگە بېيىتەھۇى داپووخان و وەھات لىبكات بېرىرى گۇرپىنى ژيانىت بىدەى ياخود بەرەو سىروشت بەرىت و ھانت بىدات بۇ بېرىردانى بىنچىنەى. بۇنمۇنە:

ئەوكاتەى لە دالاس، تاكساس، خەرىكى وانە و تەوۋەبووم، ئافرەتىك ھاتە سەردانم و داواى لىكردم لە تەرسى نىو ئەسانسىرى پزگارىكەم كە ئىشەكانى



دوادمەخات.. من و ئافرىدەكە پۇيشتىن بۇيۇشى بالەخانەيەكى ئوتىلى بەرز  
كەچەندىن ئەسانسىرى تىدابوو، لەپىشى ئەسانسىرەكان دانىشتىن.. داوام  
لىكرد لەو خەلكە پروانىت كە دەرۋنە نىو ئەسانسىرەكە و لىي دىنە دەرەو، دە  
خولەك بەم شىۋەيە بەبى دەنگى دانىشتىن.. لەناكاو ھەستايە سەرىپى و پۇيشتە  
نىو ئەسانسىرەكە و تا دوا نھۇم پۇيشت و گەرايەو، نىكەي بىست خولەك  
لەنىو ئەسانسىرەكە بوو.. دواتر ھات و سوپاسى كردم، منىش لىم پرسى: "  
چى وەھاي لى كردىت ئەم پىيارە بدەيت و خۇت لەم ترسە پزگار بىكەيت؟"  
پىكەنى و گوتى: "تو ھەمووشىت دەزانى.. سىروشم لەوانەو بۇھات كە  
دەرۋىشتە زورى و دەھاتنە دەرى، منىش بەخۇم دەگوت: گەر ئەوان بتوان  
پروۋنە نىو ئەسانسىر و بە سەلامەتى بىنەدەر ئىتر بۇچى من بىرسىم و نەتوانم  
ئەنجامى بدەم؟!"

كەواتە وەك تىيىنى دەكەيت..

**ترس ھىزىكى كارايە و دەتوانىت بىيىتەھۇى داپووخان و دواترىش  
سىروش..**

ترس ھەمىشە ھۆكارى پىشت پىياردانىكە كە ژيان پزگار دەكات.. ئەوكاتەي  
دەبىنى ئۆتۈمىيلىك بەخىرايى بەرەو پروت دىت، ئەوا بەو پەرى خىرايىەو  
تاودەدەيت بۇ ئەوھى خۇت پزگار بىكەيت..

كەواتە ئىستا چۆن بتوانىن ترس بۇ بەرژەۋەندى خۇمان بەكار بىيىن؟ لەپىگەي  
چەمكى (تائەۋپەرى سىزور بىورۇژىنە) وە دەتوانىن سود لە ترس وەرىگرىن:

- (۱) ئەو ترسەت بنوسەرەو كە ھانى پەفتار كىردىت دەدات.
- (۲) بىرلەخۇت بىكەرەو كەلەنىو ترسەكەدا دەژىت، بەردەوامى بە تاوھكو  
ھەست بە داپووخان دەكەيت.

- (۳) بىر لەكەسىك بىكەرەو تۈانىۋىەتى بەسەر ئەم ترسەدا زالىيىت و سىروشى  
لى وەرىگرە. گەر كەسىكت دەست نەكەوت ئەم ترسەي تۈي ئەزمۈاندەنى و  
چارەسەرى بۇ دۈزىيىتەو ئەوا گریمانەي بىكە و بە مىشكت دروستى بىكە.



(۴) لەخۆت بېروانە بەشپۈھىيەك كە لە داھاتوويت و خۆت لەم ترسە  
پزگار كەردوۋە و شتى نوئى فېربوۋىتە.

كاسىتتىكى نوئى بىكەرە، بېرۇ و لە كۆپىكدا ئامادەبە، لەگەل و انەبېژاندا  
كۆبەرەۋە، چى دەتوانى ئەنجامى بىدە بۆئەۋەى خۆت لەم ترسە پزگار بىكەيت و بۇ  
مەتاھەتا لەم كۆتەت ئازاد بىت.

ۋەك دەزانى كات زۆر بەخىرايى دەروات ئەو پرووداۋانەى دەسال پېش ئىستا  
پرويانداۋە ۋاھەست دەكەيت دويىنى بوۋە... پىرسىيارىش ئەۋەيە: لەكوى و چۆن و  
چىمان لى پروودەدات؟ ئىستا كاتى كار كەردنە... ئەو بېرىارەى ئەمۇ دەيدەيت  
سبەى و دووسبەى و سالانى ئايندەت دىارى دەكات... بەكارھىنانى ھىزى بېرىار  
تواناي ئەۋەت پى دەدات كە كەشتى ژىانت بەبى ھىچ بىانويەكى لاۋەكى شەپۇل  
پىبەيت.

### خولانەۋەى شەپۇلەكانى مېشك...

تىگەيشتنى خولانەۋەكانى شەپۇلەكانى مېشك يارمەتت دەدات بۆئەۋەى  
فېربىت كە چۆن زالدەبىت بەسەرىدا و ئەو ھىزەى لە مېشكتدا ھەيە بەكاربىتى  
بۇ يارمەتى كەردنت لە بېرىاردانى تەندروست.

### چوار خولى شەپۇلى مېشك بوونيان ھەيە:

۱-خولى شەپۇلى بىتا :

ئەم خولانەۋەيە ۱۴ بۇ ۲۸ خولە شەپۇلىيە لەماۋەى يەك خولەكدا... خولى بىتا  
كاراترىنە و لە چالاكى پۇژانەماندا بە زۆرى دەكارى دەبەين بۇ پەيۋەندى  
دەبەستىن رەگەل جەھانى دەرى... لەپىگەى ئەم خولانەۋەيەۋە كراۋە دەبىن لەپىش  
ھەموو كاريگەرىيەكى دەركى و ھەموو جۆرە بىرۈكە و سۆز و رەفتارگەلىك كە  
كاريگەرى تەۋاۋى ھەيە لەسەر ھەموو بېرىارەكانمان... دادوۋەرانە نىيە پىشت  
بەست بەم خولانەۋە شەپۇلىيە بېرىارى گەۋرە و گىرنگ بدرىت... لەھەمان كاتىشدا



دۇخىكى باشە بۇ ھەموو جۆرە زانىيارىيەكى پىۋىست لەبۇ پىياردانى دروستى ئاسايى .

## ۲-خولانەۋەى شەپۇلى ئەلغا:

لەنيوان ۷ بۇ ۱۴ خولە شەپۇلىيە لە خولەكىدا... خولى ئەلغا باشتىنە بۇ پىياردان.. لەپاستىدا خولى ئەلغا بەكاردەھىندىت بۇ چارەكردن بە خەۋاندنى ئەريى لەپىناۋ پىزگارپوون لە سۆزە نەرىنى و پەفتارە تىكىشىنەر و ترسانەكاندا.. مىشا لەكاتى ئەم خولەدا لە دۇخىكى ھىمن دا دەبىت و يارمەتىشت دەدات بۇ بەكارھىنانى ھىزى ئاۋەزى ھەناۋى لەپىناۋ دۆزىنەۋەى چارەسەر بۇ ھەموو كىشەكان.

## ۳-خولى شەپۇلى سىتا:

ئەم خولە خىرايى شەپۇلەكانى كەمدەبىتەۋە بۇ ۳ بۇ ۷ شەپۇل لە خولەكىدا.. خولىكى گىرنگە بۇچارەكردن و پىزگارپوون لە سۆزى نەرىنى قول لەپىگەى خەۋاندنى ئەريى و بەتىپەپوونى كات دەتۋانى بەسود وەرگرتن لەم خولە شەپۇلىيە خۇ خەۋلى خىستنىش ئەنجام بەدەت؛ بۇئەۋەى پىتر لە ئاۋەزى ھەناۋىت نىزىك بىت و ھىزەكەشى بۇ پىزگارپوون لە كىشەكانى ژيان بەكاربەئىت.

## ۴-خولى شەپۇلى دەلتا:

خىرايى خولانەۋەى شەپۇل لەم خولەدا لەنيوان + بۇ ۳ شەپۇلە لە خولەكىدا.. تۆلىرە و لەم كاتەدا بە تەۋاۋەتى بى ھۆشى. دەلتا دىسانەۋە بە خولى چارەسەرى دادەنرىت، ئەۋكاتەى ئاۋەزىت دەگاتە ئەم قۇناغە ئەۋا لەشت لە ماندوۋوون و كىشەى سۆزى و ھەروەھا لە ھەندىك ئازارى جەستەيى خۇى چارە و پىزگارەدەكات .



ئەو ەي لاى خوارى پىگەيەكە بەھۆيەو دەتوانى بگەيتە دۇخى ئەلغا :

(۱) بەدوى جىگەيەكى زۆر ھېمندا بگەرى و بۇماو ەي دەخولەك بەھىمنى دانىشە... پەرە و پىنوسىك لە تەنىشتەو ە دانى.

(۲) چاوت بخەرەسەر شوينىك لە ديوارەكە و ھەناسەكى قول ھەلېمژە. لە لوتتەو ە ھەوا ھەلېمژە و دواتر لەدەمتەو ە بەھىواشى دەرى بگەرە دەرەو ە. بەشىو ەي ( ۴ ۲ ۸ ) واتە: تاو ەكو چوار چرکە ھەناسە ھەلېمژە و ۲ چرکە لە سىيەكانتدا بىھىلەرەو ە و بە ۸ چرکە بەھىواشى ھەواكەي نىو سكت يان نىو سىيەكانت دەرەبگەرە دەرەو ە ... ئەم مەشقە پىنج جار ئەمجام بدە، ھەست بە ھەسانەو ە بگە.

(۳) پىگە بە جەستە و ماسولكەكانت بگە بەخواستى خۆت جەسىنەو ە.

(۴) چاوانت دابخە و داوا لە ئاوەزى ھەناوېت بگە كە بۇ بىراردانى تەندروست لەسەر ئەو دۇخەي تىيىدايت يارمەتيت بدات... پاشى ئەمە پىگە بە ئاوەزت بدە بەبى ھىچ بىراردانىك يان شىكردنەو ەي بۇچونىك تىپرامىنىت.

(۵) چاوانت بگەرەو ە و ئەو بىرۆكانە بنوسەرەو ە كەدەتوانىت يارمەتى دەرت بىت بۇ بىراردان.

ئەو نەخشەسازىيەي خوارەو ە خولە جياوازەكانى شەپۇلى ئاوەزى

دەخاتە پوو :

۱۴-۲۸ خول --- لە چرکەيەكدا

بىتا

۷-۱۴ خول --- لە چرکەيەكدا

ئەلغا

۳-۷ خول --- لە چرکەيەكدا

سىتا

۰-۳ خول --- لە چرکەيەكدا

دەلتا



ئىستاش ستراتىژىيە تىك قىردەكەم كەلەسايەيدا بىتۈانى بەئاسانتىرىن و تەندروسىتىرىن شىۋە بىر يارىدەيت و ھەست بە زالىتى تەواوبكەيت.. ئەم ستراتىژىيە تەش ناودەنىن (ستراتىژىيە تى بىر ياردان DAPSI) و لە پىنج ھەنگاۋى سەرەكى پىكدىت :

دەۋام (Define = D)

س سەردانم دەكەن بۇ چارەكردنى دۇخىكى دىارىكراۋيان كەۋاى دادەنىن ھۆكارى پىشت نىگەرانى و دلەپراۋكىيانە.. زۇرجارىش ھۆكارى جىاۋازترمان بۇ پروندەبىتەۋە.. ئەمەش نمونەيەكە:

پاش تەواۋبوۋنى كۆپىكم لە مىسر ئافرىتىك و كچەكەى ھاتنەسەردانم.. گوتى: "كچەكەم زۇرى پق لەۋەيە سوبجەينان زوۋ بەخەبەرىتەۋە و ھەزىشى بە پۇيشتن نىيە بۇ خويندنگە" .. لەكچەكەم پىرسى كەتەمەنى چواردەسال بوو: " ھەت بە گەشتە؟ " بە بەلى ۋەلامى دامەۋە، لىم پىرسى: " ئەگەر پىت بلىن داۋەسى و بى بەرامبەر دەتۈانى بىرۋى بۇ دوورگەكانى باھاما ئايا دەپۋى؟ " راستەوخۇ ۋەلامى دامەۋە و گوتى: " بىگومان زۇرم ھەز بەم شىۋە گەشتانەيە " .. ئەۋجا گوتم: " بەلام كىشەيەكت بۇ ھاتۋتە پىش.. كەشتىيەكە لە كاترۇمىر پىنجى. بەيانى دەپرات و تۈيش پىۋىستە لە كاترۇمىر چوار لەخەۋ ھەستى.. شىشتاكە ھەزت پىيە بىرۋى بۇ گەشت؟ " ، بەلى ھىچ ئەملا و ئەۋلايەك گوتى: " بەلى " .. پاش ئەمە لە دۇخى خويندنگەم پىرسى ، گوتى كە پقى لىيەتى. لە دايگم پروۋانى و گوتم: " ۋەك دەبىنى پقى لەۋە نىيە كە بەيانىان زوۋ بە ئاگا بىتەۋە بەلكو پالئەرىكى نىيە كە ۋاى لىبكات زوۋ بە خەۋەرىتەۋە و بۇ خويندنگە بىرات "

بەم پىگەيەش تۈانىمان كار لەسەر دۇخى راستەقىنە بكەين.. دىارى كىردنى دۇخەكە ۵۰% ى چارەسەرى كىشەكەيە.



## جىگرەوھكان (Alternatives) ..

دەپنەت بەلایەنى كەمەوھ بىر لەسى جىگرەوھ بگەيتەوھ .. سەبارەت بەو كچە گەنجە جىگرەوھكان ئەمانەن:

(۱) واز لە خویندنگە بەپنەت و بەدوای ئىشىكدا بگەرەت و ژيانى پى بگوزەرىنەت.

(۲) خویندنگەكەى بگۆرەت.

(۳) لەھەمان خویندنگەدا بمىنەتەوھ و پۆلەكەى بگۆرەت.

لەبەرئەوھى كچەكە دۆخى خۆى دەست نیشان كرد، پىم باش بوو پۆلەكەى بگۆرەن، بەم جىگرەوھىە گۆرانكارىيەك روودەدات و ھانى سەرکەوتنى دەدات، بىرۆكەى ستراتىژىيەتى بىريارلىدان جولانە بە ئاراستەى ئەو بوارەى دەتەوینت تىیدا بژیت .

## ئەگەرەكان (Possibilities=P)

بۆھەر جىگرەوھىەك كە بىرى لى دەكەيتەوھ بە لىستىك كىشە و كەموكورتىيە ئەگەرييەكانى بنوسەرەوھ، بەمەش دەتوانى بەباشترین شىوھ وینەكردنەكەت پىك بىخەيت؛ چونكە تۆ ھىزى ئاوەزت بو چىرپر كۆرەوھ لەسەر چارەسەر و ئەوبىريارەى دەيدەيت بەكار دەھىنى.

سەبارەت بەو كچە ئەگەرەكان بەم شىوھىە بوون:

(۱) گەر خویندنگە بەجى بىلەم ئازاد دەبم، دەتوانم سەردانى ھاوړىكانم بكەم .. لەلایەكى تریشەوھ ناستوانم ئىشىك بدۆزمەوھ و چونكە پلەى خویندەم نزمە و بىروانامەم نىيە.

(۲) گەرەن بەدوای خویندنگەىەكى تردا ھەلبژاردنىكى خراپە .. لەوانەىە خویندنگەكەم خوش بویت و ھاوړى باشى تىابناسم، لەوانەشە وھانەبىت و خراپەتربىت لەوھى ئىستە خۆمى تىدام.

(۳) سىيەمىن ئەگەرى پىشەمانەوھىە لە ھەمان خویندنگە و پۆلدا.



ئەوجا كۆمەلىك ئەگەرى دىكەش ھەبوون:  
 قىسەكردن لەگەل مامۇستاي بىركارى، كەئەم خويندكارە لەو وانەيەدا  
 تەمبەل بوو؛ بۆئەوھى نەختىك يارمەتى بدات.  
 بەكرى گرتنى مامۇستايەكى بىركارى و وانە خويندن لەمالەوھ.  
 رۆچوونە نىو چالاكییە كۆمەلایەتییەكان، وەكو وەرزش و ھونەرەكان.

لەبەرئەوھى كېشەكانى بەكردارەكى دەست نىشان كوردبوو، ئاسوكانى  
 چارەسەرى لەپېشدا كرابويەوھ و متمانەى پترى بەدەست ھىتا، ئەمەش ھانى دا  
 بۆ ھەنگاوانان بەرەو ھەنگاوى دواتر كە ئەویش ستراتىيەتى :

### دىارى كردنى ھەلېژاردن (Selection=S)

دەبىت يەككە لە ھەلېژاردنەكانى پېشت دىارى بىكەيت بۆ بەكارھىنان،  
 سەبارەت بەو كچەش باشتىن ھەلېژاردنى مانەوھبوو لە خويندنگەكەى خۇيدا؛  
 چون باش بۆى دىاركەوتبوو ھەر گۆرانيك لىي پوويدات پىويستە بەقازانجى  
 خۆى بىت، بۆئەوھى ژيانى باشتىركات نەوھك خراپترى بەسەربىنى.

### پەيىردنەپوودا (Intuition=I) ھەدەس

ھەرگىز پوويدا ھەزى ئەنجامدانى شتىكت كردبىت بەلام ھەستت بە  
 دەنگىكى بەھىز كردبىت كە لە ھەناوتەوھ ھانت دەدات بۆئەوھى ئەنجامى  
 نەدەيت، ئەوجا بۆت دىاركەوتبىت كە شوين كەوتنى ئەم دەنگە يارمەتى دايت  
 بۆئەوھى پىگەى تەندروسىت بگرىتەبەر؟ ھەموومان بەم تاقىكردنەوھىەدا  
 تىپەپىوين. ئەو دەنگەى دەبىستى پەيىردنەپوودا ھەدەس كە ساتىك نا ساتىك  
 ئاراستەت دەكات و بەگویتدا دەچرىپىنى و بەرەو ئەو جىگەيەت ئاراستە دەكات  
 كە دەبىت لىي بىت. بەگوئى پى نەدانى بەرەو ھەلە ئاراستە دەبىت... بەلى،  
 ئەمەيە پەيىردنەپوودا و بەلگە و پىبەرىت بۆ باشتىن ژيان.



تاۋەكو ئىستى تۈنىۋمە تەنھا دۇخەكەى دىارى بىكەم و سى جىگرەۋەى بۇ دەست نىشان بىكەم و ئەگەرەكانى پشت ھەموو جىگرەۋەىيەكىش بىخەمەروو... تۇ زالىت بەسەر دۇخەكەدا... گەر جىگرەۋەكە بىۋت گونجاۋ نەبوو ئەۋا لەجىگرەۋەىيەكەۋە بۇ جىگرەۋەىيەكى تر ھەنگاۋ دەئىيت... ئەۋكاتەى ھەلدەبىزىت ھەناسەىيەكى قول ھەلمزە و چاۋانت دابخە و گوى بۇ پەيردە پروداۋت بىگرە... گوى بۇئەۋە بىگرە كە ھەستى پىدەكەى لەبەرامبەر ھەلبىزاردەكەتدا... دەبىنى پەيردە پروداۋت رىنمايىت دەكات بۇ ئەنجامدان و ھەلبىزاردەى باشتىن.

گەر ھەستىكرەنت باش بىت لەھەمبەر ھەلبىزاردەكەتدا، دەبىت راستەوخۇ بىكەيت بە كراد... گەر ۋەھاش نەبوو دەتۈنى بىگەرىتەۋە بۇ ھەلبىزاردەكانت بۇ دەستىشانەن و ھەلبىزاردەى تر... لەسەر ئەمە بەردەۋامبە تاۋەكو ھەست بە متمانەى تەۋاۋ بە بىرارىكانت دەكەيت.

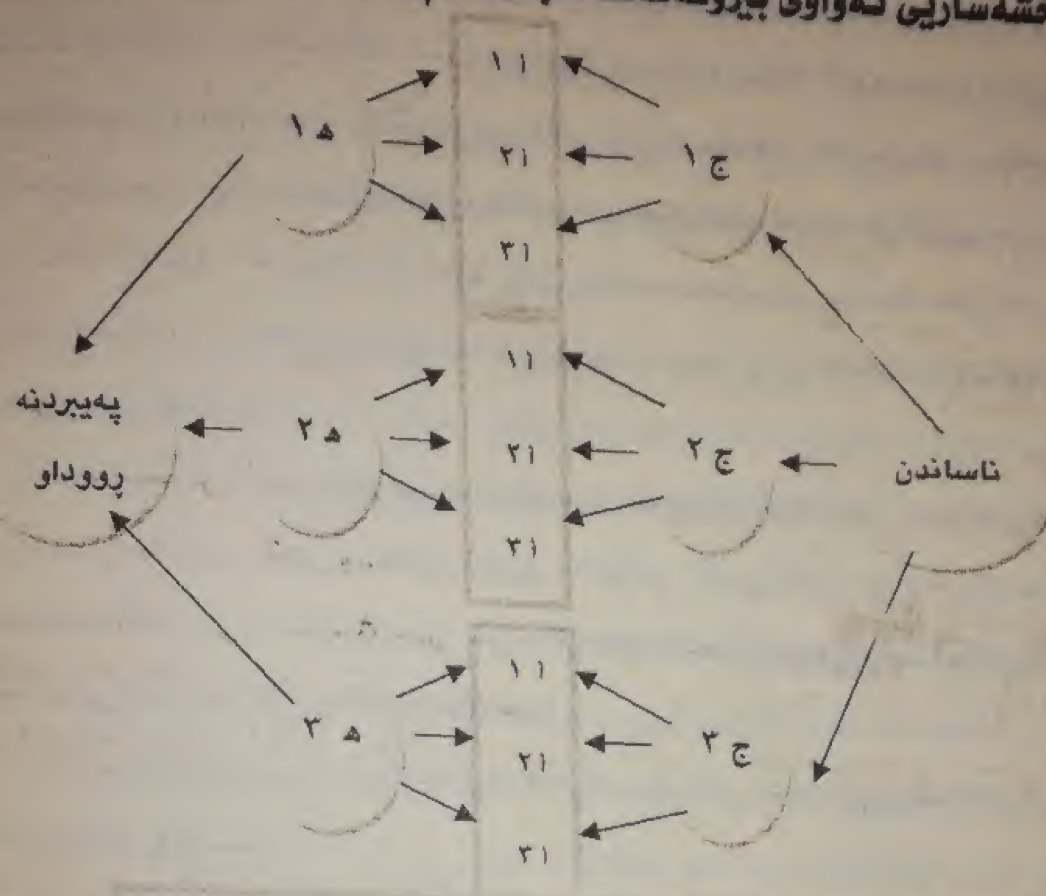
ستراتىيەتى بىراردان يارمەتت دەدات بۇ دانى ھەر بىرارىك كە دەتەۋىت و لە زىانتدا پىۋىستتە.

ھەروەھا بىراردان ھىزىكە لە بونماندايە... دەتۈنى ھەر ئىستى بىرارى پەيوەندى كرادن بە باشتىن شىۋە بەدى، چىزى زىانەتر بىنى، يارمەتى خىزانىكى ھەزار بەدى، بەخىۋىكرەنى مىدالىكى بى باۋك بىگىتە ئەستۇ و نوپىزى پتر ئەنجام بەدەيت، ھەرچىيەك لە تۈناتدايە بۇ قايلىكرەنى خودا ئەنجامى بەدى، بىت بە باۋك/ دايكىكى باش، كور/ كچىكى نمونەى، بەرپۈۋەبەرىكى زۇرباش و بەسۇز، دەتۈنى بە ھەموۋشتىك بىت و بەدەستى بىنىت... بەلام پىۋىستە يەكەم جار: بىرارى بەدەيت، ئەۋجا لەسەر بىرەۋدان بە بىرارىكەت بەردەۋامبىت جا بىرارىكەت ھەرچىيەك بىت.

كاتىك بىراردەدەيت پىۋىستە بىۋىت و پابەندىت و تىبىنى پروداۋەكان بىكەيت، چاكسازىي گونجاۋ ئەنجام بەدەيت بۇ گەيشتن بە ئامانچەكەت، بەردەمىت تاۋەكو پىۋى دەگەيت.



# نه خشه سازی ته وای بیرو که کانت له باره ی بریاردانه وه..



ج - جیگره وه    ا - نه گهره کان    ه - هه لبرژاردنه کان

نه وه ی لای خواره وه هاو کی شه یه که به که لکت دیت بو بریاردانی دروست

و کارا..

(۱) سی شت بنوسه ره وه که پیشتر ویستوته نه نجامی بدهیت، به لام

نه تتوانیوه نه نجامی بدهی.

(۲) بهرده وامبه له سهه بیرلیکردنه وه ی تاوه کو هه ست به سهروشی ته وای

ده که ییت یان هه ست به داپووخانی ته واهتی ده که ییت، پاشان:

(۳) ستراتیژی ته ی بریاردان به کاریینه، بو هه لبرژاردنی ریگهی کارت.



(۴) ئىستاش چاۋانت دابخە و گوى بۇ ھەستەكانت و پەيبردنە پروداۋەت بگرە.

(۵) ھەستەكانت تاقى بگرەۋە بۇئەۋەى پەيام و سروشىت بۇ بىت، ئەۋجا بلى: "بەلى، دەتوانم ئەمە ئەنجام بدم."

(۶) ھەرىستا پەفتارىكە و بە بريارەكانتەۋە پابەندىبە.

(۷) كىشوك بە... گەر برياردانەكەت ئەنجامى خوازراۋى بۇ بەردەست نەخستى، پىۋىستە چاكسازى تىدا ئەنجام بدمىت، ئەۋجا ديسانەۋە جىبەجىيى بگەيت... بەردەۋامبە لەسەر ئەۋە تاۋەكو ئەۋەت چنگ دەكەۋىت كە دەتەۋىت. ئەۋكاتەى ھىزى برياردان بەكاردەھىنىت ئەۋكات تۇ ھىزە شارۋەكانت بەكاردەھىنىت... خوت دەبىنىتەۋە كە بەچىرى تىشك دەخەيتە سەر ئەۋەى باشتىن بىت، ئەۋجا ژيانت دەگۆرپىت و ژيانى ئەۋانەش لەگەل خوتدا گۆرپانى لى بەسەردىت كە خۇشت دەۋىن و نىزىكتن.

برياردان ۋەكو دروست كردنى ئەۋ ماسولكەيە وايە كە دەبىت مەشقى پىبكەيت بۇ ئەۋەى بەھىزىت... تاۋەكو بريارى تەندروست و زىادتر بدمى كاردانەۋەى باشتىر و ئەنجامى خوازراۋت چنگ دەكەۋىت.

ھەرىستا برياربەدە بۇئەۋەى لەباشتىن دۇخدا بىت، بە ھاۋرپىكانت بلى "خۇشم دەۋىن"، باشتىن باوك و كور و كچ و دايك بە-بەپىي پۇلى پەگەزىت-باشتىن كارمەند و بەرپۆۋەبەر و كابانى مالبە... بە بريارەكانتەۋە پابەندىبە و لىيانەۋە فىربە.

رەنگە جارىك ناجارىك بريارىكى ھەلەبدم دەبىت چى بكم؟ بۇئەمەش پەندىكى چىنى ھەيە دەلىت: "فەرمانى دروست ئە برياردانى دروستەۋە دىت، بريارى دروستىش ئە ئەزمونى دروستەۋە سەرچاۋە دەگرىت، ئەزمون و شارەزايى دروستىش ئە فەرمانى ھەلەۋە سەرچاۋە دەگرىت".

گەر ئەۋەى بۇت نوسراۋەتەۋە ئەنجامى بدمىت، من بىگومانم لەۋەى كە تۇ



## نهنییه کانی هیزی که سیتی

له جاران به خته وهرتر ده بیت، با شتر متمانه به خوت ده کهیت، به هیز تریش  
ده بیت... تو جیاواز و مهن و به هیزی... بویه پیویسته به ژیانیکی ته و او  
چیژ به خشه وه بژیت...

که نهویش نهنییه کانی هیزی که سیتییه



لهيږت بيټ

خهون به خهوني مهزنه وه بيهنه..

بو ٿامانجيڪي ديار يڪراو پڙي..

به باوه پرهه پڙي..

له گهل هيڙدا پڙي..

به رته نجام و ڪوٽايي

دهتواني به هيڙترييت له وهي ههيت

د. ٿيبراهيم فهقي

دهتواني به هيڙترييت له وهي ههيت



## كۆتايى و دەرئەنجام

دەتوانى بەھىز تەربىت

"ژيان ماۋەى نىۋان لەدايكېۋون و مردن نىيە.. ساتىكە لەنىۋان دوو تاۋى  
كورتقدا..

ئىستار، ئىرە، ھەنوگە، لەژياندا تەنھا ئەمانەم دەستكەوت، من ھەموو  
ساتىكى تەۋادەژىم؛ بە سۆز و ئاشتىيەۋە؛ بەبى داخ خواردن و پەژىۋانى."

Chade Meng

### تابلۇى ئاشتى :

پاشايەك خەلات و دىارىيەكى گەۋرەى دانا بۆ ھەر ويىنەكىشىك تابلۇيەكى  
گونجاۋى بۆ بكيشىت كە باشتىن بىت ئامازەبىت بە ئاشتى.. زۆر ويىنەكىش  
تابلۇيان كىشا و پىشكەشى دىۋانى پاشايان كرد.. پاشا سەيرى ھەموو  
تابلۇكانى كرد، دواتر دوو دانەى لى ھەلبژاردن.. تابلۇى يەكەم ئامازەبوو بۆ  
دەرياچەيەكى ھىم كە نزيكى چىايەك بوو ماناي ئاشتى دەبەخشى،  
ئاسمانىكى شىن و ھەۋرىكى سىپى و كۆمەلىك بالندەى ھەلفريويشى تىادا  
پيشان درابوو، ھەركەسىك ئەم تابلۇيەى دىتبايە ۋەك تابلۇى ئاشتى دەيىنى.  
بەلام تابلۇى دوۋەم جىاوازتر بوو لەمە.. چىاي تىابوو بەلام سەخت و پروتەل  
بوو، ئاسمانەكان توپە و بارانى بەخوپ و بريسكەى ھەۋرىشى تىادا ويىنەكرابوو،  
لە خوار چىاكەۋە تاڭگەيەك ھەبوو ئاۋەكەى بەفپرو دەدا.. ھەركەس سەيرى ئەم  
تابلۇيەى دەكرد دەيگوت: ئەمە ھىچ پەيوەندىيەكى بە ئاشتىيەۋە نىيە.. بەلام  
پاشاكە لەۋانتر تىزىنتر بوو: لەپشتى تاڭگەكەۋە درەختى بچكۆلانەى بەدى  
دەكرد لەنىۋ بەردە سەختەكانەۋە دەردەھات: لەسەر درەختەكەش چولەكەيەك



لانەى دروست كىردى. لەنىو ئەم كەشە ناھەمواردە چۆلەكەى دايك بە ئارامى و ئاشتىيەو لەنىو لانەكەيدا دانىشتىبوو. ھەموو كۆشك نشىنان و ايان دەزانى پاشا تابلوى يەكەم ھەلدەبژىرىت، بەلام بەپىچەوانەى بۆچوونى ئەوان تابلوى دورەمى ھەلبژارد.

ئەوكاتەى لىيان پرسى: بۆچى ئەمەيانت ھەلبژارد؟ پىكەنى و گوتى: ئاشتى ماناي وەھانىيە لە شوينىك بيت ھەمووشتىك باش و ھىمن و بى ژاوەژا و تەنگەژەبىت... ئاشتى ئەوہىە كە خوت لەنىو ھەموو كىشەكانتدا ببىنىتەو و لەھەمان كاتدا ھىمنىت پىارىزى، لە خور پروانى كە پىدەكەنىت، جوانى لە رەنگى گولكى بچوكدا ببىنىت... چىژ لەجولەى پەپولەيەك ببىنىت... تەنانەت پىكەنىنى مەدالىكى بچكولانە ھەستى دىگەرمى و بەختەوهرىت پى ببەخشىت. (ماناي راستەقىنەى ئاشتى ئەوہىە كە بەباشى ئەوانى تر ببىنىت، بە بزمەو لە رابردو و پروانىت، لە شوين و كات بە پروانگەى جىاوازەو و پروانىت... ھىوام ئاشتى راستەقىنەىە بۆ ھەمووتان).

### ئىستاش بالىت پىرسىم..

ھەرگىز بە ئەزمونىكى ھاوشىوہى ئەمە لە ئاشتى ھەناویدا تىپەرىيوت؟

ھەرگىز ھەستت بەبوونى ئاشتى تەواو لەھەناوتدا كىردو و تا پلەيەك ھەرچىيەك لە جھانى دەرىدا پروبەت ھىچ كات كارت لى نەكات؟ تۆ دەتوانى مەمانەت بەخوت ھەبىت و زورىش بەھىزىت... ھەرۋەھا دەتوانى بەتوانايش بيت لە بەدەھىنانى ئامانچ و خەونەكانت... ھاوپى زور و پارەى فرەشت ھەبىت، بەلام گەر لە ھەناوہو ئاشتىدار نەبىت ئەوا خوت لەپىشى كىشە و لەمپەرى زوردا دەبىنىتەو، لەژيانتدا: لەدەوروپشتت پروانە و بزانە خەوشدارى لە ئاشتى ھەناویدا چمان بۆ دىنىت... دەبىستىن و دەبىنن زور كەسى بەناوبانگ، كە خاوەنى ھەموو ئەوشتانەن مروقاىەتى خەونى پىوہ دەبىنى، كەچى دەلن: ئىمە بەختەوہر و خوشحال نىن! زورىك تەنھا بە قسە دەرى نابرىت



بەلگو خۇيان دەكوژن! ئايا ئەمە سەير نىيە؟

ھەر بەم ھۆيەۋە ئەم دوايىن بەشى كىتپەت بۇ زىدەباركرد... كە باشترین و  
بەنرخترینە؛ چون دەمەۋىت تۆيش بە دوايىن نەينى ھىزى كەسىتتە ئاشنايىت،  
كە ئەۋىش : ئاشتى ھەناۋىيە.

پىنج پىكەينەرى سەرەكى ئاشتى ھەناۋىم پى ناساندى كە ئەۋانىش:

۱- باۋەر...

ئەۋكاتەى ھەست بە بوۋنى خواۋەند و چاۋدىرى ئەۋ بۇتۇ دەكەيت، ھەست بە  
ئاشتى ھەناۋى دەكەيت.

۲- نوپۇز...

ئەۋكاتەى نەپۇز دادەبەستىت و پەيوەندى ۋەگەل خوداۋەندا دادەبەستىت،  
ئەۋا ھەستکردن بە ئاشتى ھەناۋى پىپرەۋ دەكەيت.

۳- لىبوردن...

ئەۋكاتەى لە ھەموۋ ئەۋانە دەبورىت كە بوۋنەتە ھۆى ئىش و ئازار بۇتۇ، ئەۋا  
خۇت لە وزە نەينىيەكان قوتار دەكەيت و ئاشتى ھەناۋى بۇخۇت دەستەبەر  
دەكەيت.

۴- خۇشۋىستنى ئەۋانى تر و پى قايلبونيان ۋەك ئەۋەى ھەن...

ئەۋكاتەى قايل دەبىت و پىزلەۋانى تر دەگرى و ھەموانت خۇش دەۋىت  
ھەست بە ئاشتى ھەناۋى دەكەيت.

۵- بەخشىن...

ئەۋكاتەى بى بەرامبەر دەبەخشىت، ئەۋكاتىش ھەستکردنىكى مەزنت بە  
ئاشتى ھەناۋى لەلادا دروست دەبىت.

ئىستاش چۈار پىكەينەرى دىكەت پەگەل ھاۋبەش دەكەم كە پەنگە  
پىگەت بۇ پووناك بىكەنەۋە لەبۇگەشتن بە ئاشتى ھەناۋى :



پۇژوو ئامرازيكى مەزنە بۇ كىردىنەۋەى دەركى خۇ  
گۇنجاندى تەۋاۋ بەرەۋ پۈوناككىردىنەۋە ئاشتى ھەناۋى .. ھەموو نىردىراۋ و  
پەيامبەران پۇژوۋيان بۇ خۇ پاقژۇردىنەۋە و پۈوناككىردىنەۋەى مىشكىيان و  
دوركەۋتنەۋە لە ئارەزوۋە مەترسىدارىيەكانى ژيان و دەستكەۋتنى ئاشتى  
ۋئارامى ھەناۋى و پەيوەندى دابەستىن لەگەل خواۋەندى بەكارھىناۋە .. ئىمەش  
لە مانگى پەمەزاندە لە خۇر دياركەۋتنەۋە بۇ خۇر ئاۋابوون بە پۇژوو دەپىن، زۇر  
سەيرە! خەلكى لەم مانگەدا ئەۋپەرى ھەۋلى خۇيان دەدەن لەبۇ خۇ پاككىردىنەۋە؟  
پۇژوو تەنھا ماناى خۇ دوورگرتىن نىيە لە خۇراك؛ بەلكو پاقژۇۋونەۋەى تەۋاۋ و  
دوركەۋتنەۋەى لە ئارەزوۋە شىتەنەكان و نىككەۋتنەۋەى شە لە خواۋەندى .. بەم  
پىگەيە دەتۈانين ئاشتى و ئارامى ھەناۋى بەدەست بىنين.

۲- بىدەنگى ..

بەبى دەنگ مانەۋە يارمەتت دەدات بۇ ھەسانەۋەى  
جەستە و ئاۋەزىت و بەرەۋ ئاشتى ھەناۋىت ئاراستە دەكات ... بىدەنگى ماناى  
ۋەستان نىيە لە قسەكردن، بەلكو ماناى بىدەنگىكردنى ئاۋەز و ۋازەۋازەكردن و  
بىدەنگىكردنى جەستەشە، ئەمەش بۇ گەيشتىن بە دۇخى ئارامى گىشتى زۇر  
پىۋىست و گىنگە .. بىدەنگى يارمەتت دەدات بۇ پىكخستىن زىمان و ئاسودەيى  
جەستە و خۇراك پىدانى ئاۋەز.

مىش ۋەكو زۇر مۇۋقى تر گەۋرەۋووم و مىشكىم پىر بو لە ئاۋەزاۋ، مىن بىرم لە  
ھەموۋشتىك دەكرەۋە، ئاۋەزم ئاخىراۋو بە يىۋكەى ھەمەجۇر ... يۇگا و تاى  
شاى و تىپرامان و خەۋاندنى ئەرىيىشم ئەنجامدا - كە مەشق گەلىكى دەگمەن  
بەردەستىن لە بازارەكاندا - لەبۇ گەيشتىن بە ئارامى ھەناۋى، ئەمانە يارمەتتىيان دام  
بۇ دەركىردن بە مەۋداى جەنجالى ئاۋەزم و ديارخستىن گرانى بەدەياتنى  
ھىمنى ھەناۋى .. خالىكى ھاۋبەش ھەيە لەنىۋان ئەم ئامرازانەدا ئەۋىش: ھىزى  
بىدەنگىيە .. بى دەنگى بەرەۋ پىگەى خۇ ئازادكردنت ئاراستە دەكات ... لەمپۈۋە  
دە خولەك بى دەنگىبە، لەگەل خۇتیشدا لەۋماۋەيەدا بىدەنگ بە .. ھەۋلىك بەدە



ههست بهو مهودای هیمنی و ناشتی ههناوییهت بکهیت که بهدهستی دینیت..  
 گهر زانیت میشتکت لهو ماوهیهدا بیر له شتیئک دهکاتهوه کیشه نییه، بهلام تیبینی  
 بکه و بگهپیوه بو دوخی بیدهنگی.. نهوجا ماوهی بی دهنگیت ورده ورده بهرز  
 بکه رهوه، تـاـوهکو دهیئتـه خـووی سروشتیت.

### ۳- خهلوته..

خهلوتهگیری ئامراز و پرێگهیهکی زور بهکهکه بو گهیشتن به  
 ناشتی ههناوی.. ئەمەش مانای وهاییه که دهیئت شتیئک بوخوت ئەنجام  
 بهیت.. لهم کاتهدا دهتوانی کتیبیکی بههیز بخوینیتهوه، یان گوی له وانه گهلی  
 بههیز و هاندهریگری و ببینی، له باشتترین وەرنامهی تهلهوزوینیت پروانی  
 یاخود بهسهر کهناوێکدا برۆی یان لهنیو باخچهیهکدا بوخوت پیاسه بکهیت،  
 یامهکو چیشتی تایبهت بهخوت لی بنی، یاوهکو له خۆردیارکهوتن و ئاوابوونی  
 پروانه... گرنگ نییه چی دهکهیت، بهلام گرنگ نهوهیه ئەم کاته بوخوت  
 بهکارینی.. وهک دهزانیت ههموو پیغه مبه رهکان ههندیئک کاتیان بو خویان  
 تهرخان کردبوو؛ بو تیپرامان لهههموو شتیئک.. خهلوته گیری هیزیکه یارمهتیت  
 دهدات بو پرێزگرتن و خووخوش ویستن و گهیشتن به به ناشتی ههناوی.. لهمپرووه  
 دهست پییکه و کاتیئک بوخوت پرێکبخه، چیژ له بهتهنها مانهوه ببینه و دواتر  
 ههست به مهزنی ناشتی و ئارامی ههناویت بکه، نهوجا دهیینیت مهزنتريت  
 لهوهی پیشبینیت کردوه.

### ۴- تیپرامان..

گهر فییری تیپرامانیت ئەوا لهم ژيانهدا گهرهترین دیاری  
 پیشکەشی خوت دهکهیت.. لهپرێگهی تیپرامانهوه دهتوانی گهشتی دۆزینهوهی  
 سروشتی راستهقیینهی خوت دهست پییکهیت، نهو ئارامی و متمانیهت دهست  
 بکهویت که دهتوانی به بهختهوهتر لهوهی ههیت بژیت.

ئیمه زۆرجار ژيانمان به ئەنجامدانی چالاکی گهلیکهوه بهسهر دهبهین که  
 دوایی نایات، که به تهواوهتی لهههموو راستییه کمانهوه دووره و لهپرێگهی



ٽيڙامانه وه دهتوانين بوونى خومان ههست پيڳهين و وهك خومان شتهكان  
تهنجام بدهين، ٽيڙامان پيڳهيه بهرهو پروناكى .

تهرمونى يه كه مم له گهل ٽيڙاماندا دهگه پيٽه وه بؤ پازده سال له مه وپيش... كه  
وهكو بهرپوه بهرى گشتى ئوتيليكى پينچ تهستيره يى له مونٽريالدا كارم دهكرد،  
ئوتيله كه ناوى " Le Pavillion Hotel Luxe " ، من بهرپوه بهرىكى  
سهر كه وتوو بووم، دياريه كم له دامه زراويه كي تايهت به تويژينه وهى كارگيرى  
ئوتيلكاريه وه وهرگرت كه وهكو باشترين دهرچووى تهو پروژة تويژينه وهيه تهو  
خه لاتهيان پي دام، ههروه ها سى پيڳه شم له دروستكردنى ئوتيلكارى له جهاندا  
وهرگرت.. شاليارى گه شتوگوزار له ئوتيلى شارنه تهليزابيس ئاههنگيكى  
پيڳهست، له مونٽريال؛ بؤ خه لاتكردنم، له م ئاههنگه دا سى سه د بهرپوه بهرى  
ئوتيل له سهرانسهرى كه نه داوه ئاماده بوون.. له و ماوه يه دا من پروژانه پتر له پانزه  
كاتر مئير ئيشم دهكرد، هه ميشه سهرقال بووم. پروژيكيان له هاوپريه كمه وه  
داوه تنامه يه كم بؤ هات كه تايهت بوو به ئارامى و ئاشتى هه ناوى .. ناو نيشانى  
كوڙه كه زور سهرهنجى راكي شام..

وانه بيژه كه هندى بوو، ماموستايوو له خويندنگه ي " ٽيڙامانى نامادى " بهم  
شيويه دهستى دايه قسه كردن..

له م جهانى رادهكات و ههلهلوشى و دهجهنگى، پيويستمان به  
كه مكر دنه وهى خيرا ييه كان و بهسكردنى بيركردنه وهيه، پيويستيشمانه  
برؤينه نيو فالاييه وه له بؤ ههستكردن به ئاشتى هه ناوى .

وام دهزانى له باره ي شت گه ليكى پووچ و دوور له راستى و كهتواريه وه  
قسه دهكات، باس له شت گه ليك دهكات ته نها له چيروك و فليمه كاندا هه ن..  
له ماوه ي كه متر له سى خوله كدا بريارمدا برؤمه دهره وه؛ بؤنه وهى باشت كه لك له  
كاته كانم ببينم.. هاوپريكه م نه يهيشت برؤمه وه دهر كه وم به بيانووى ته وهى گهر



بمێنم کەلکی زۆرتر دەبینم. هەروەها گوتی: "نابێت بەخێراییی بریاربەدەیت،  
باشتر وەها یە لە ناوەڕۆکی کۆڕەکە بگەیت".

هەرچۆنێک بوو مامەو، بەلام نەم دەتوانی بیر لە شت گەلیک نەکەمەو، کە  
دووربێت لە بابەتی کۆڕەکەو. لەگەڵ ئەمەشدا مەشقیکم ئەنجامدا و توانیم خۆم  
لە بیرکردنەوە لە هەر شتێکی تر رابگریم و بۆ ماوەی یەک خولەک بەبێ دەنگی  
مامەو... پاش ئەمە هەموو یڕۆکەکانم ئاراستەیی وانەبێژەکە کرد، بەلام  
دیسانەو چێژی راستەقینەم بینی لە بەبێ دەنگی مانەو، تەنانەت گەر بۆ  
خولەکیکیش بێت.

لەکۆتایی ئەو پۆژە توانیم بۆ ماوەی دەخولەک بەبێ بیرکردنەوە لە هەموو  
شتێکی تر بمینمەو، وەک هاوڕێکەم بەلێنی پێدابووم هەستم بە ئاسودەیی  
هەتاوی کرد... لەو پۆژە بەدواوە توێژینەوێم ئەنجامدا و بەپۆژانە شوێنی  
تێرامان کەوتم، بەشیوەیەکی سروشتی کردم بە خوی دووهم، ئەمەش یارمەتی  
دام بۆ دۆزینەوێ ئەوێ لە ژیاندا ونم کردبوو، ئەویش: ئاشتی ئاوەزی بوو.  
چەندین شیوەی تێرامان هەیه.. سەرباری فرەییان، بەلام هەمووی یەک ئامانج  
دەپێکێت، ئەویش یارمەتی دانته بۆ وەستان لە بیرکردنەوە.. ئەوکاتە ئاوەز  
هێمن دەبێتەو و لە بیرکردنەوە دەووستێت، دەتوانین خۆمان بە وێژدانی دانایی  
و هۆشی پاقرۆو ببستینەو.

بەرلەوێ شیوازی تێرامانت بۆ پوون بکەمەو، دەبێت بەمانە ئاشنا بێت:

#### ١- پابەندی..

ئەوێ ئەم ئامرازە بەکار دەهێنێت پێویستە پابەندی خوشەویستی تەواو و  
دوورکەوتنەو بێت لە هەموو گرتگی پێدانەکانی تر، لەگەڵ ئاشتی هەتاوی و  
دانیشتن بە دۆخی گونجاو.



۲- پالئەنەر... تاۋەكو ئامانچەكەت پرونتىيىت ئارەزوۋەكانت لەبۇ بەدەياتنى  
بەھىزتردەبىت و ئەگەرى سەرگەوتنىشت خاستر دەبىت.. بۇيە پىنج ھۆكار  
بنوسەرەۋە كە ھانت بدات بۇ تىپرامان.

پەنگە ھۆكارەكەت پىشت بەست بىت بە ھەۋلەدان بۇ خۇ ھىمىن كەرنەۋە و  
جەسانەۋە و پزگار بوون لە ھەموو ئەۋانەى نىگەرانت دەكەن، لەگەل تاقى  
كەرنەۋەى ئاشتى ھەناۋى و كەرنەۋەى دەرگەكانى ئاۋەزت لەپىناۋ ئەنجامدانى  
دەپىنان يان چارەكەرنى نەخۇشىنىك، يان بۇ گەيشتن بەكۇتا ئەنجامىك كە  
ئەۋىش پروناكەرنەۋەى ئاۋەزە.. ھۆكارەكانت ھەرچىيەك بن بىيان نوسەرەۋە.  
دواتر بىيان خويئەرەۋە لەگەل ھەستەكەرن بە پىۋىستى زىادكەرنى ئاستى  
پالئەنەرەكانت.

۳- گەۋەى ئالا.. باشتەر ۋەھايە ئەۋكاتە تىپرامان ئەنجام بەدەيت كە گەدەت  
پەتالە يان نەختىكى كەم خۇراكى تىدايە، ئەمەش بۇئەۋەيە ھەست بە قورسى  
يان ماندووبوون نەكەيت.

#### ۴- شوينى تايبەت..

ھەر شوينىك بەباش دەزانى دەتۋانى تىپرامانى تىدا ئەنجام بەدەيت،  
بەۋەرجەى ئاسودەبىت.. لەۋ شوينەى بەكارى دەھىنى بۇ تىپرامان باشتەر ۋەھايە  
لە سوچىكىيەۋە دانىشت؛ بۇئەۋەى ئاگايى بەھىز بە ئاۋەزى ھەناۋىت  
بەخشىت.. ئەۋكاتەى دەرۋىت بۇ چىشتخانەيەك ئەۋكات مىشكت بەچرى تىشك  
دەخاتەسەر خۇراكەكان، ئەۋكاتەى دەرۋىت بۇ سەيركەرنى شانۋىيەك يان دىتنى  
فلىمىك ئەۋا ئاۋەزت بەچرى تىشك دەخاتەسەر فلىم يان ئەۋ شانۋىيەى  
دەبىينى... ھەمان شتىش لەكاتى تىپراماندا پرودەدات، بەتايبەت گەر شوينىكت  
بۇ تىپرامان تەرخان كەرد.. ئەۋكاتەى دەرۋى بۇ ئەۋ شوينە ئەۋا ئاۋەزت بەچرى  
تىشك دەخاتە سەر تىپرامان؛ لەۋ جىگەى شوينەدا.



۵-كات

كەي بەباشت دەزانى دەتوانى تىپرامىنى، بەلام باشتەر وھايە ھەموو پۇرۇشك لەيەك كاتدا تىپرامان ئەنجام بەدەيت. ئەمەش يارمەتى بە خووبوونى و روژاندنى ئاۋەزى ھەناۋىت دەدات، كە بەتتەپەرپوونى كات بەھىزتر دەبەيت.

۶-تىپرامانت ھەلبىزىرە

چەندىن جۇرى جىاۋازى تىپرامان لە بوندايە و دەتوانى بەچىرى تىشك بخەيتەسەر وئەيەك يان مەشقى لاۋاندن ياخود ھەناسەدان، ھەموو ئەم پىگايانە باشن و كاردەكەن بۇ ھىۋر كەردنەۋەي ئاۋەز و دەستىنى بىر كەردنەۋەي. ئەۋەي لەسەر تۆيە تەنھا تاقى كەردنەۋەيەتى لەكاتى جۇراۋ جۇردا، ئەۋجا بەم پىگەيە شىۋازى گونجاۋى تىپرامانت ھەلبىزىرە؛ ئەۋ شىۋازەي پىي ئاسودە دەبەيت. زۇر كەس حەزىيان لەشتىنى دەست يان خوشتتە پىش تىپرامان. گەر ئەمەت بەراست و گونجاۋ زانى، كەۋاتە بىكەرە بەشىك لەكاتى تىپرامانت. گىرگ ئەۋەيە بە تەۋاۋەتى ھەست بە ئاسودەيى بىكەيت، بەجۇرىك بتوانى تىپرامىنىت و ئاشتى ھەناۋى بەردەست بخەيت و گونجاندى تەۋاۋ بئەزمۇيت.

ئىستاش باۋەكو ئاسانتەر و ساكار و كاريگەرترىن پىگەت پىشان بىدەم، بۇ تىپرامان..

(۱) بەشىۋەيەكى ئاسودەبەخش دانىشە، لاقەكانت لەسەر زەۋى يان كورسىيەك با شىۋەي يەكتىرپ ۋەربىگىر، ياخود لەسەر پىشتىيەك دانىشە با پىشتت ستونى يىت و پىگە بە ھەلقولانى وزەت بىدات، ھاۋسەنگى كىشت بىپارىزە. لەبىرت يىت لەش و ئاۋەزىت كار لەيەكتەر دەكەن، بەھەر شىۋازىك دانىشتى كار لە ئاۋەزىت دەكات.

(۲) چاۋانت دابخە و بە قولى ھەناسەبىدە. چىرىر كەردنەۋەت ئاراستەي ھەناسەدانت بىكە، ھەۋاكە لە لوتتەۋە ھەلمزە، سىيەكانت پىر لە ئوكسىجىن بىكە، ئەۋجا بە ھىۋاشى ھەناسەبەدەرۋە و لەگەل ھەناسەدانەكەتدا ھەزچى گوشارىكى



ثرت هیه وه های هست پیبکه له له شته وه وه درده که ویت. ئیستاش چهند  
چرکه یهك بجه سیړه وه، بهرده وامبه له چر بیرکړنه وه له سهر هه ناسه دانت و  
هسانه وه له ریځه ی کرداره کانی هه ناسه دان و هه ناسه وهرگرتنه وه.

(۳) نه وکاته ی به هه مان شیواز هه ناسه وهرده گریټ و دده یته وه (واتا: فیږی  
شیوازی هه ناسه دانی دروست بوویت) چر بیرکړنه وه کانت ئاراسته ی به شیکی  
تری له شت بکه، له گهل گرنگیدان به و گوړانکاریانه ی لیت پرووده دات له ریځه ی  
کرداره کانی هه ناسه دانه وه: بهرز و نزمبونه وه ی سنگ، جولہ ی سک، هه سترکړن  
به و هه وایه ی له کونی لوتنه وه پړوده چیته نیو سنگته وه و له دمه ته وه دیته دهر.  
بهرده وامبه له سهر دوخی هسانه وه ی هه موو به شه کانی له شت: تاوه کو هست به  
هسانه وه ی هه موو جه سته ت ده که یت و ئاسوده ده بیت.

(۴) ئیستاش ده سټیکه به به کاره ینانی وشه: له هه موو هه ناسه دانیکتدا بیر  
له دهنگی "هم" بگره، له کاتی هه ناسه دانه وه شتدا گویت له دهنگی "ها" بیت..  
به ته و اوته ی پړو بچوره نیو هم دوو دهنگه وه. نزیکه ی بیست خولهك له سهر هم  
هه شقه بهرده وامبه.. نه وکاته ی لی دده یته وه، یهك خولهك به خوټ بده؛ بوئه وه ی  
بگه ریټه وه بو ئاستی سروشتی هو شیاریت.

**سه رباری ئاسانی هم ریځه یه، به لام یارمه تیشت دده ت بو:**

- (۱) نه جامدانی هسانه وه ی قول.
  - (۲) ئازادکردنی تاوه ز له بیرکړنه وه و کاریگه رییه دهره کییه کان.
  - (۳) بارگاوی کردنی له شت به وزه ی پاقر.
  - (۴) به کاره ینانی وزه ی بیدهنگی و دابراوی.
  - (۵) پرېه وت به ره و خودی راسته قینه ت ده ست پیده کات.
- هر نه مړو ده ست پیبکه.. بهیله با تیږمان بیټه به شیکی ژیانته.. پتر بگه پړی  
و زیاده تر فیږبه، گه رانت به دوا ی ئاشتی هه ناویتدا باوه کو بیټه هاو لی ژیانته. تو  
ته نها یهك ژیانته هیه بوئه وه ی پی بژیټ، بویه مانا دارانه بژی.







ھەرشىتىك شايەنى بەدىھاتن بىت نەختىك ماندووبوونى دەۋىت..  
ھەربۆيە لە خەبات و تىكۆشانىت دوورتىر بېروانە  
و لەپىرەوتدا سەرکەوتنىت بەبەش دەبىت؛  
چونكە ئازار دەرەۋىتتەۋە، بەلام ھىزىت قا دواسات دەمىنىت.

دكتور ئىبراھىم فەقى



پېرسىت

6	پېشەكى
11	نەينى يەكەم
11	ھىزى پەيپىردن (دەرگىردن)
12	نەينى يەكەم
12	(دەرگىردن) - پەيپىردن
15	لقى يەكەم: دەرگىردنى ھەناوى
17	لقى دووم: دەرگىردنى دەرەكى
18	نازارو چىژە:
23	بەنەماي سىيەم: دۇشنىرى
23	جەوت رەھەندە بۇرئانىكى ھاوسەنگە
29	نەينى دووم
29	ھىزى ئامانچ
40	نەينى دووم
40	ھىزى ئامانچ
42	من ئىبراھىم ھەقى:
45	خەونەكەم بەدى ھات
45	بۇنەھەمى خەون بەدى بىت
57	نەينى سىيەم
57	ھىزى باومر
58	نەينى سىيەم
58	ھىزى باومر
79	نەينى چوارەم
79	ھىزى خۇشەويستى
80	نەينى چوارەم
80	ھىزى خۇشەويستى
179	نەينى پىنچەم
179	ھىزى وزەي ئەرئىيى



..... ھیزی وزەى ئەرئىسى

..... ئېينى شەشەم

..... ھیزی چىرىر كىردنە وە

..... ئېينى شەشەم

..... ھیزی چىرىر كىردنە وە (تە)

..... ئېينى جەوتەم

..... ھیزی بىرىاردان

..... ئېينى جەوتەم

..... ھیزی بىرىاردان

..... بەرنە نجام و كۆتايى

..... كۆتايى و دەرئە نجام

..... تابلوى ئاشتى :



# نهمینه‌کانی هیزی که سیتی!

له قولایی هه‌ناوی هه‌ر که سیکدا...  
هیزیکی شاراو له بوندایه...  
هیزیك خوشی لیی راده‌مینی...  
هیزیك پیشتەر به خه‌ونیش بر‌وای  
نه‌کردوو خاوه‌نی بیت...  
هیزیك که توانا‌داره بۆ وه‌ر چه‌رخانی ژبانی...  
گه‌ر به‌ئاگای بێ‌نیته‌وه‌و بیکات به‌کردار.



ڕێگا بۆ گۆڤاری چاپ و بڵاوی ڕۆژنامه‌نێسه‌وه‌ی ڕێگا

نرخێ شەش هه‌زار دیناره